ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№19 (178) октябрь 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Осень жизни – щедрая пора

Хочу рассказать читателям нашей газеты про своих родителей. Бывает так, что счастье не сразу стучится в нашу дверь. Вот и папа с мамой встретились, когда им было уже под сорок. Долго рассказывать, сколько они всего пережили, пока не нашли друг друга. Но случилось чудо – встретились два одиночества, и все горести, все болезни отступили. И еще мама говорит, что мое рождение – тоже чудо, потому что здоровье ей не позволяло иметь детей. А теперь они с отцом – бабушка и дедушка троих внуков, которые их очень любят. Родители мои всегда вместе – и в горе, и в радости. Каждую осень, в конце сентября, они отмечают день своей свадьбы, и у нас на даче собирается вся семья, друзья и соседи. В этом году я решила их поздравить через газету, которую они так любят. Правда, дата не юбилейная, но я знаю, что для них каждый сентябрь – праздник. Глядя на своих родителей, я думаю о том, какая же осень бывает щедрой! И время года, и осень нашей жизни. Сколько красоты вокруг, сколько даров! Большинство читателей «Лечебных писем» уже имеют за плечами немалый жизненный опыт. Но некоторые все-таки боятся старости и с грустью смотрят на мир в эту пору жизни. А я знаю, что и старость может быть красивой, доброй. Не надо ничего бояться. Найдите в этом мире родную душу, и тогда никакие болезни, никакие трудности вам не страшны.

Акимова М.Ф., г. Ярославль

ЦИТАТА

Никакой кризис – не повод для ничегонеделания. Нельзя сидеть и ждать, когда кто-нибудь избавит тебя от болезней и научит жить.

Сомов Д.В., г. Сергиев Посад

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Те, кто давно подружился с «Лечебными письмами», уже не променяют любимую газету ни на какую другую. Почему? Ведь рецепты народной медицины сейчас можно найти во многих изданиях. Наверное, главный секрет здоровья – не только в хороших, проверенных рецептах. Тогда в чем же? Давние друзья нашей газеты знают: заболел – ищи причину, а потом уже лекарство. Только устранив главную причину болезни можно с ней справиться, и только тогда нам начинает помогать лечение. А причины болезни могут быть самые удивительные. Например, это не только простуда или какая-нибудь заразная инфекция. Даже дурные слова, которые мы иногда произносим, не задумываясь, и даже мрачные мысли могут вызвать серьезные заболевания. Очень интересное письмо об этом нам написала Любовь Тимофеевна Тюрина из г. Брянска. Сегодня мы решили опубликовать это письмо в рубрике «Хороший пример».

И в той же рубрике вы найдете письмо от Надежды Васильевны Симоновой из г. Моршанска. Это слова любви и благодарности, адресованные замечательному человеку – Вере Алексеевне Татарниковой, которой 24 сентября исполняется 84 года. Надежда Васильевна написала нам, чтобы поздравить с днем рождения Веру Алексеевну, свою дорогую маму и нашу постоянную читательницу. Все мы присоединяемся к этому поздравлению и восхищаемся человеком, который в 84 года остается оптимистом, любит своих близких и старается заботиться о них, а кроме того, находит силы поддерживать свое здоровье самыми простыми средствами. Мы желаем В.А. Татарниковой крепкого здоровья и долгих лет жизни. Дай Бог каждому из нас дожить до таких лет, оставаясь добрыми, мудрыми, сильными людьми, и вырастить таких замечательных детей!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **12 ОКТЯБРЯ**

Наша газета – добрая, полезная, необходимая людям. Это наша поддержка в жизни. А письмо «Остеосаркому можно вылечить» М.А. Привалова из г. Кинель Самарской области меня просто потрясло. Это письмо было опубликовано в номере 17 за сентябрь текущего года, в рубрике «Моя методика» на стр. 12. Я перечитывала это письмо много раз, почти что выучила наизусть. Господи, каким же надо быть умным человеком, чтобы все суметь сопоставить, проанализировать и докопаться до истины! Конечно же, это научное открытие в медицине, которое безусловно спасет не одну человеческую жизнь.

От остеосаркомы недавно умерла моя приятельница в возрасте 51 года. Ей было назначено 6 курсов химиотерапии, а она выдержала только 3. После 4-го у нее сразу начались отек легких и спазмы глотательных мышц, отнялись ноги... В основном, так и бывает: или рак убивает человека, или химиотерапия. А мучения какие испытывают раковые больные – не приведи Господь! А деньги какие они платят за то, что им хочется выжить!

Вот поэтому письмо М.А. Привалова просто бесценно, так как Михаил Андреевич раскрывает совершенно новый подход к лечению онкологических заболеваний. И «Лечебные письма» опубликовали эту драгоценную крупицу знания первыми! До этого я нигде ничего подобного не читала.

Низкий поклон автору письма М.А. Привалову, а также нашей газете.

Адрес: Клак Ольге Павловне, 119618, г. Москва, ул. 50-летия Октября, д. 21, кв. 133

Огромная благодарность уважаемой редакции за бесплатную подписку на «Лечебные письма». Это так неожиданно! Действительно, большой подарок. Я давно покупаю нашу газету и слежу, чтобы не пропустить ни одного номера. Лечусь по рецептам читателей. И никогда даже не предполагала, что за свое скромное письмо, опубликованное в «Лечебных письмах», получу такой подарок.

Сейчас я на пенсии. По утрам занимаюсь гимнастикой, собираю и сушу лекарственные травы: подорожник, донник, чистотел и другие. Они растут недалеко, в роще за школьным стадионом, машины там не ходят. Так что собираю травы для себя и своей семьи на зиму, а зима у нас длинная и холодная. В нашей газете есть рубрика «Люди добрые, помогите!». Я в каждом номере нахожу тех, кому могу помочь советами, рецептами, молитвами, и пишу больным людям письма.

Дорогие читатели и редакция! Желаю вам и вашим близким крепкого сибирского здоровья, счастья, благополучия, успехов во всем. А газете нашей – процветания, чтобы все больше становилось подписчиков и благодарных читателей «Лечебных писем». Храни вас Господь!

Адрес: Куликовой Татьяне П., 656065, г. Барнаул, ул. Попова, д. 118, кв. 422

Благодарим всех читателей «Лечебных писем», которые откликнулись на просьбу помочь святому делу – построить храм Святого князя Владимира в нашем селе. Благодарим за умение радоваться нашим успехам! Мы все еще трудимся на крыше, но уже звонят колокола, сияет крест, как маяк спасения, как лучик света. На крыше поселились голуби, на колокольне они устроили гнездо и выводят птенцов, а пчелки жужжат над цветами у креста. Даже соседская курица по строительным лесам взбиралась на колокольню и пыталась там высидеть цыплят!

Теперь даже в пасмурные дни будут сиять купола нашего храма, а их яркие краски – напоминать о жизни вечной. Сюда придут люди разных поколений. Так было и так будет: в веках остаются только великие дела. Дел у нас еще на долгие годы, но результат уже радует. Ведь храм – это место, сопровождающее жизнь православного человека от рождения до последнего вздоха. С низким поклоном, староста прихода Татьяна Борозенец.

Адрес: Борозенец Татьяне Геннадьевне, 646009, Омская обл., Исилькульский р-н, с. Аполлоновка, ул. Школьная, д. 2

Спасибо всем читателям, которые откликнулись на нашу просьбу прислать рецепты восстановления крови. Писем пришло много, и всем ответить, наверное, не получится. Но теперь благодаря вашим рецептам мы будем делать все, чтобы поднять тромбоциты у внука. Сердце переполняется благодарностью к людям, которые не остались равнодушными. Желаю всем здоровья. Будьте жизнерадостными и оставайтесь такими же отзывчивыми!

С уважением и благодарностью, бабушка.

Гундарова, г. Ижевск

От стресса избавляйтесь сразу

С тех пор как я познакомилась газетой «Лечебные письма», у меня появился интерес к медицине. Хотя образование у меня среднее специальное, и я всю жизнь работаю бухгалтером. Но газета наша оказалась очень познавательной и увлекательной. Читая ее, я сначала задалась вопросом: а почему у меня в 43 года гипертония? Рановато ведь! Потом стала задумываться и о других болезнях, наблюдая за родными, знакомыми.

Сейчас очень много людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. И начинаются такие неприятности уже в молодые годы, а иногда и в детстве. Например, моей дочке в седьмом классе поставили диагноз вегето-сосудистая дистония. Такой трудный был этот седьмой класс! Ребенок ходил бледный, вялый, голова все время кружилась – просто на грани обморока. Мне как матери стало страшно, хоть врачи и утешали: мол, переходный возраст, со временем все пройдет. Я заметила, что дочка словно оживает, когда мы с ней чем-нибудь занимаемся вместе, особенно на свежем воздухе. Минувшим летом стали чаще ездить на дачу, устроили замечательный цветник. Сколько было радости! А работа – что ж, всех денег не заработаешь. По выходным больше никакой работы на дом, здоровье дочери дороже! Да и школьными уроками в выходные дни мы теперь не увлекаемся. Пусть лучше она лишний раз тройку получит, но будет здорова.

Мою гипертонию тоже удается контролировать. А помогают в этом не только свежий воздух и отдых на природе. Я заметила, что на работе стала меньше нервничать. У нас часто бывают авралы, особенно когда идет финансовый отчет. И начальница наша в это время ведет себя, мягко говоря, некрасиво: может нагрубить без всякой причины, даже повысить голос.

Я, конечно, ей не подражаю, но и не отмалчиваюсь больше, не сдерживаю свои эмоции. И другие, глядя на меня, перестали ее бояться. Между прочим, если кого и уволят в ближайшее время за недостаток знаний и неумение нормально организовать работу, так не нас, а именно ее. В первый же раз, когда мне удалось спокойно постоять за себя и своих товарищей по работе, а не проглатывать очередной стресс, я заметила, что вечер прошел без головной боли. Давление было в норме.

Недавно я прочитала такое интересное высказывание: «Если мы гоним проблему в дверь, то она в виде симптома лезет в окно». По-моему, очень точно сказано. Проблемы надо решать по возможности сразу, а не прятать голову в песок и потом мучиться от бессонницы, прокручивая в голове невысказанные обиды. Тогда мы и болеть будем меньше, и настроение улучшится, и сил хватит на общение с близкими. Особенно нашим детям, подросткам сейчас так не хватает родительского внимания! Будьте здоровы и счастливы, дорогие читатели!

Колесова М.А., Москва

В последнее время я только и слышу тревожное, грызущее душу слово «кризис». Об экономическом кризисе много пишут в газетах, говорят по телевидению. И вот то и дело слышу от людей, что в жизни ничего уже не мило. Не только дети, подростки, но и зрелые люди позволяют себе идти на поводу у таких мыслей, которые и приводят их к болезням.

Кризис надо пережить

Не зря говорят, что жизнь прожить – не поле перейти. Да, в жизни каждого человека бывают не только радости... И еще говорят, что беда не приходит одна. Действительно, все наши беды будто связаны одной веревочкой, и уж болезнь-то не заставит себя долго ждать, если человек не справляется с какой-то бедой. Примеров вокруг сколько угодно. Даже читатели нашей газеты в просьбах о помощи частенько об этом пишут. Вот, к примеру, женщина жалуется: «Болею уже 10 лет после развода». Но ведь 10 лет с тех пор прошло! Как же молодая женщина не находит в себе сил, чтобы полноценно жить даже ради собственных детей! Мой отец не вернулся с войны, и мама вырастила нас одна, а нас у нее было трое. И я не понимаю, как можно в 40 лет опускать руки из-за какого-то неверного мужа и недостойного отца, как можно довести себя до таких серьезных болезней!

Пожилые люди тоже часто впадают в крайности: мол, никому мы не нужны, поэтому и жизнь не мила, но пожить-то еще хочется. Их хотя бы можно понять: государство обмануло пенсионеров, и материально им сейчас очень тяжело. Был и у меня кризис пенсионного возраста: как прожить на пенсию, чем себя занять? Вот тогда и болезни все ополчились. Как-то смотрю – несколько лет ведь уже прошло с моего ухода на пенсию, а я все еще жив. Вот только качество жизни сильно ухудшилось из-за моих же черных мыслей. Болезней прибавилось, а денег как не было, так и нет. Да и приятных сердцу людей вокруг все меньше.

Я задумался: кому же на пользу моя депрессия? Ни себе, ни людям никакой пользы! К счастью, со мной по жизни шагают два старых верных друга и моя дорогая супруга. У них хватило терпения поддержать меня в трудное время, а у меня хватило ума не разогнать всех вокруг и не остаться в полном одиночестве. Благодаря друзьям я познакомился и с «Лечебными письмами», в которых нашел единомышленников. Теперь мой девиз такой: ни государственный, ни личный кризис – не повод для ничегонеделания. Нельзя сидеть и ждать, когда кто-нибудь по мановению волшебной палочки избавит тебя от болезней и научит жить. Что бы ни случилось, оглянись вокруг и подумай, что ты можешь сделать для улучшения собственной жизни. И начинай делать хоть что-то, пусть даже через силу и без оглядки на возраст. Я считаю, что в любом возрасте можно быть полезным людям, а значит, не терять уважения к себе и получать от этого удовольствие.

Сомов Д.В., г. Сергиев Посад

ЗАКОН СОЛОМКИ

Все чаще идут дожди, погода портится, и с каждым днем становится все холоднее. Самое время заняться профилактикой простуды и гриппа и поступить наперекор поговорке^ «Если б знал, где упасть, соломки бы подстелил». В качестве такой спасительной соломки я советую приготовить общеукрепляющий бальзам, который укрепляет весь организм и иммунную систему. Действие этого бальзамам я сначала на себе испытала, а потом и на внуках.

Для того чтобы приготовить бальзам, возьмите 300 г свежевыкопанных (сейчас еще можно копать) или 30 г сухих корней девясила, залейте 1 л воды, кипятите 20 минут на умеренном огне, затем процедите, дайте немного остыть и добавьте в отвар 100 г сахара и полстакана свежевыжатого яблочного сока, размешайте. Пейте бальзам по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс профилактики простудных и вирусных заболеваний должен составлять не менее 10–12 дней.

Возможно, не стоит с первого раза ждать быстрого результата, но при соблюдении регулярности приема эффект будет: организм начнет активно сопротивляться инфекции. Начинать курс можно, не дожидаясь, когда заболеете, а прямо сейчас. Желаю всем читателям крепкого здоровья!

Нина Михайловна Супрунович, г. Мончегорск

ГРИБНАЯ АПТЕКА

Очень редко удается выбраться в лес, на природу, но осенью, когда начинается сезон грибов, я стараюсь хотя бы изредка походить с лукошком по осеннему лесу. Обычно я никогда не запасаю грибы впрок, немного замораживаю в морозилке, чтобы среди зимы иногда приготовить настоящие белые грибы. К этому меня приучила бабушка, она же научила разбираться в грибах, грибной кухне и даже грибном лечении. У нее часто болели руки, так она растирала их настойкой из мухомора. Я, конечно, не рискую и к таким методам лечения не обращаюсь, но кое-что и сама применяю. Во-первых, из свежих грибов всегда делаю омолаживающие маски для лица. Единственное условие: от момента сбора грибов до момента приготовления маски должно пройти не более двух часов, только в этом случае будет толк. А во-вторых, есть некоторые грибы, которые очень быстро избавляют нас от бородавок.

Надо взять свежий гриб – волнушку или груздь, разломить и соком смазывать бородавку несколько раз в день. Через неделю максимум на коже и следа не останется.

Я таким образом выводила бородавки и себе, когда еще сама маленькая была, и своему сыну.

Людмила Николаевна Хорунжая, г. Воронеж

ЧЕЛОВЕК ЗАВИСИМ ОТ ПОГОДЫ

Как бы не представляли мы себя царями природы, но, по всей видимости, наиболее уязвимы и зависимы от природных явлений. И чем старше человек становится, тем ярче эта зависимость проявляется. Даже простой пример – в солнечную ясную погоду у нас и настроение радужное, а когда дождь идет, хочется спать – иллюстрация этой зависимости. А когда в ход идут разные геомагнитные излучения, которые не так явно, но очень сильно на нас влияют, многим приходится не по себе. Лично я очень долго не мог связать частые спазмы в голове, сопровождающиеся болью и тошнотой, с погодой и временем года. А потом понял, что самочувствие портится именно в межсезонье – ранней весной и осенью. Попробовал приспосабливаться к таким переходам и почти сразу ощутил перемены в лучшую сторону. Теперь, как только говорят о приближении магнитной бури, а также ранней весной и в начале осени, я знаю, как уберечь себя от жутких головных болей, спровоцированных спазмами сосудов.

Надо взять 1 чайную ложку сушеного чабреца (вместе с цветочками), заварить в 0,5 л кипятка, настаивать 40 минут, плотно закрыв посуду, чтобы не испарились эфирные масла, затем процедить и добавить сок из свежего растения золотого уса, причем из расчета по 5 капель сока на стакан настоя чабреца. Принимать по 1/3 стакана три раза в день на протяжении полутора месяцев, но два–три раза в неделю.

Это сильное средство, поэтому его и принимают не каждый день. Лучше действовать постепенно и медленно – то есть лечить сосуды постоянно на протяжении длительного времени. Чтобы основательно помочь сосудам, я провожу такой курс раз в год и принимаю лекарство примерно два месяца. Но если вдруг случится приступ головной боли из-за спазмов, то и единовременно этот настой быстро снимет боль, я им пользуюсь как палочкой-выручалочкой.

Борис Андреевич Чумаков, г. Алексин Тульской обл.

НЕВРАЛГИЯ БЫВАЕТ ОТ ХОЛОДА

Говорят, стоит только один раз простудить тройничный нерв, и он станет напоминать о себе при каждом «удобном» случае. Под удобным я имею в виду всякое переохлаждение и даже сквозняк. Конечно, существуют, видимо, методы лечения воспаления тройничного нерва, но вся беда в том, что боль возвращается внезапно. Научилась с этим справляться я от бабушки. У нее на окне много лет растет герань душистая, и она при каждом удобном случае всем говорит, что герань – ее главный доктор. Я уже и сама этому верю, потому что от боли она действительно меня спасла.

Надо несколько свежих листьев герани уложить на льняную или хлопчатобумажную салфетку и прибинтовать к больному месту не менее чем на 2 часа, укутав сверху теплой шалью. Причем в течение этих двух часов листья надо менять на свежие не менее трех раз.

Поскольку при невралгии тройничного нерва болит вся половина лица – висок, зуб, ухо, то и повязка должна быть на всю эту зону. Очень важно при этом сохранять тепло. И как только начинается осенняя непогода, надо помнить, что переохлаждение, порывы холодного ветра и дождя могут спровоцировать но-

вое воспаление. Кстати, герань снимает боль и в других зонах – при воспалении затылочного или седалищного нервов. И во всех этих случаях я советую одновременно еще после еды принимать натуральный свежий лимонный сок, начиная с половины лимоны и довести до трех штук в день, затем в обратном направлении – до половины.

Ирина Константиновна Панарина, г. Лермонтов Ставропольского края

ПОРА ВЫКАПЫВАТЬ КОРЕШКИ

Обычно в начале лета мы собираем вершки лекарственных растений, цветочки, а сейчас пришла пора заготовить корешки. Заниматься всем этим я начала только, когда появилась необходимость: после 40 лет у меня возникли проблемы с печенью и желчным пузырем, поскольку желчь стала плохо проходить, болезнь называется дискинезия желчевыводящих проходов. Но избавиться от нее можно и самостоятельно, если соблюдать основные правила: питаться только здоровой пищей, часто, но в малых объемах. Тогда легче становится и печени, и желчному пузырю, желчь не скапливается, болезненные приступы проходят. А помогает вылечиться корень одуванчика, который выкапывают и сушат в сентябре и октябре. Только выбрать надо место где-нибудь подальше от дорог и промышленных предприятий.

2 столовые ложки сухого измельченного корня одуванчика я заливаю 1 л воды, кипячу 5–7 минут, потом в течение 1 часа настаиваю, процеживаю и пью по полстакана настоя 2–3 раза в день за 30 минут до еды маленькими и медленными глоточками, чтобы это действовало наподобие капельницы.

Только должна предупредить – как только начинаешь принимать настой, сразу же пищеварение усиливается и просыпается волчий аппетит. Надо к этому приноровиться и перейти на дробное питание, ни в коем случае не переедать, иначе все лечение пойдет насмарку. Желчегонных средств много разных, я и кукурузные рыльца пила, и сироп шиповника, но только корень одуванчика мне помог окончательно, правда, принимала я его в течение двух лет по 30-40 дней. Зато теперь, хотя и заготавливаю корень одуванчика, но все реже к нему обращаюсь, чувствую себя на все сто.

Екатерина Ивановна Маслова, г. Пермь

АРТРИТНАЯ ПОРА

И все-таки осень – это самая неблагоприятная пора для больных суставов. А если еще и живешь во влажном климате, то думать о своих суставах приходится практически постоянно. Причем у меня нет артрита как такового, но суставы болят давно. По врачам я уже перестала ходить – заранее знаю, что мне скажут и что посоветуют, поэтому давно уже полагаюсь только на народную медицину и на свою любимую газету «Лечебные письма». И хотя рецептов лечения суставных болей столько, сколько и больных, я рискну рассказать, как я поступаю, когда руки и ноги начинают ныть, вдруг мои советы пригодятся.

Во-первых, я сразу завариваю тысячелистник: 1 столовую ложку заливаю стаканом кипятка, укутываю и настаиваю в течение часа, затем процеживаю и принимаю по 1 столовой ложке 3–4 раза в день в течение 10–12 дней.
А во-вторых, растворяю натуральный мед в водке в соотношении 1:1 и делаю с этим теплые компрессы на ночь, подогрев смесь на водяной бане.

Теплые компрессы при необходимости можно и нужно делать и днем, до тех пор, пока не станет лучше. По себе знаю, что лечение это длительное, зато эффективное, после него суставы становятся заметно подвижнее и реже опухают. И еще они не терпят грубого обращения: все растирания и другие манипуляции с больными суставами должны быть мягкими, легкими. Не должно быть тугих повязок, сильных растирающих движений и так далее. Как только начинаю «уговаривать» больные суставы, они быстрее справляются с болью. Тут уж не до смеха: и уговариваю, и ублажаю, и смазываю, и утепляю, вот так и живу, и не собираюсь сдаваться.

Лидия Александровна Бондаренко, г. Луга Ленинградской обл.

ЗДОРОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ

На одну из передач Центрального телевидения был приглашен научный сотрудник, специалист по изучению мата. Передача шла ежедневно до обеда. Ведущих и название передачи, к сожалению, не могу вспомнить. Что меня удивило? Что имеется, оказывается, научный центр по изучению таких слов и даже специальная наука.

Почему я решила написать об этом? В последнее время невольно то и дело слышишь сквернословие: либо ты гуляешь и проходишь мимо ругающихся людей, либо в транспорте, либо в других общественных местах... Порой наслышишься такого... И приходишь к выводу, что совсем разучились люди говорить на нормальном языке, нормальными словами, которые изучали в школе. Даже для связки слов в предложении (да и его, по сути, нет) используется нецензурщина. Для чего? Для сочности рассказа, для утверждения своего приоритета перед присутствующими, для форса? Таким образом общаются и взрослые, и молодежь (чаще), и, что страшно, некоторые дети. А что еще страшнее – это когда молодые мамы собираются вместе, выгуливают своих малышей в колясках, дышат свежим воздухом и решают попить пивка. Затем они начинают повествование на различные темы с использованием нецензурной брани в присутствии своих же малышей! Ведь у малышей память чистая, и они, как губки, впитывают все нужное и ненужное, а в определенный момент выдают все сполна.

Однажды днем я шла по улице домой, а вслед за мной на расстоянии приблизительно 200 м шли двое молодых людей. Они увлеклись и с упоением рассказывали матом о своих делах довольно громко. Продолжать идти было неприятно, пришлось просто отойти в сторону на перекрестке. Они даже не заметили, что вокруг них жилые дома и люди, сидящие на лавочках, идущие навстречу, проходящие мимо... Ведь такие люди не понимают, что они вред наносят прежде всего себе, что из-за этого появляются в их жизни болезни и многие неприятности. Все, наверное, уже знают, что существует информационное поле, которое постоянно загрязняется из-за всевозможных грязных слов, вылетающих из уст людей, из-за бессмысленности, околесицы.

Вернемся к телепередаче, а точнее, к ее ведущему. Так вот, он рассказывал о большом вреде матерных слов, особенно если они связаны с эмоциями, что чаще всего и бывает (это когда смачно ведется рассказ). В первую очередь произносящий наносит вред себе, но не только: слушающим его людям тоже. В результате со временем, а возможно и сразу (организмы-то у всех разные), приходят болезни.

1. Начинает страдать мочеполовая система (цистит, аднексит, простатит, аденома и далее – проблема с потенцией). Ведь сколько на этот орган, от природы достойный и у мужчин, и у женщин, навешивается и посылается! Выдержать такое сложно, вот и приходит болезнь, кто какую заработал.
2. Сердечно-сосудистая система тоже не выдерживает. Сначала появляются редкие покалывания в области сердца, тяжесть, экстрасистолы и затем уже серьезные диагнозы.
3. Страдает и эндокринная система. Это сложная система защиты нашего организма, и ее расстройства вылечить довольно трудно, а иногда практически невозможно.
4. Желудочно-кишечный тракт тоже под ударом, и это не менее сложное устройство нашего организма. Ведь сколько органов в этой системе: пищевод, желудок, печень, желчный пузырь, кишечник! А сколько сосудов и сосудиков!

Человек порой одним махом – так это, сгоряча – произносит приговор самому себе. Ведь никто не знает, где плохое слово «застрянет». Но слово сказано – и дело сделано. А последствия всегда плачевные, ведь мало кто образумится и поймет, откуда пришла болезнь. Бывает, что и таблетками ее не вылечишь, да и травкой целебной тоже.

Говорят, что каждый живущий на земле индивидуум имеет не только физическое тело, но и еще невидимые тела: эфирное, астральное, ментальное, каузальное (или причинное), которые в совокупности называют аурой. У кого все перечисленные тела чистые, без изъянов, тот и считается здоровым. А у кого они не в порядке – сами понимаете... Скажу главное: из-за мата особенно страдает ментальное тело (тело мысли). Подумал – сказал – изменил энергетический уровень. И все это отражается на физическом теле человека. Каузальное тело, так называемое причинное, отражает все наши жизненные ситуации, хорошие и плохие, правильные и неправильные поступки, которые тоже сказываются на здоровье физического тела. Как видите, все взаимосвязано, все переплетается. И я думаю, это следует знать, дабы избежать неприятностей.

В бывшем СССР за произнесение нецензурщины в общественном месте органы правопорядка могли наложить взыскание в виде штрафа в размере определенной суммы, опираясь на закон, без всякой проволочки, без судов. Нагрешил – расплачивайся, и такой порядок дисциплинировал людей. Сейчас этого нет. Если кто-то кого-то оскорбил, решать конфликт следует, обратившись к мировым судьям. Неужели для этого нужен специальный закон?! Неужели мы все так больны, что не можем уже понять, что плохо, а что хорошо?! Особенно больно слышать, когда дети разговаривают матерным языком. Где они могли этому научиться? В семье, детском саду, в школе, на улице? А ведь они, подрастающее поколение – будущее нации. Каково им будет жить, какие у них будут ценности, если с детства они уже нездоровы? Как и кто может воспитывать молодое поколение? Все это очень важно.

Адрес: Тюриной Любови Тимофеевне, 241013, г. Брянск-13, до востребования. Тел. 8-910-295-44-16

ИНФАРКТ МНЕ БОЛЬШЕ НЕ ГРОЗИТ

Со мной произошел случай, о котором я решил рассказать, потому что сам был потрясен всем этим долгое время.

В начале лета в прошлом году стояла невыносимая жара. Несколько дней подряд я просто задыхался, сначала думал, что виной всему именно жара, а потом вдруг заподозрил неладное, от страха в груди появилась боль, которая не проходила. Жена повела меня силком к врачу, на обследование. Каково же мне, сорокалетнему мужчине, было услышать диагноз – ишемическая болезнь сердца. Значит, дальше – инфаркт? Этот вопрос я задал врачу, на что он мне ответил, что это уж как я захочу: если есть желание жить здоровым, надо изменить коренным образом свою жизнь, и прочитал, как полагается в таких случаях,

лекцию о том, что можно, чего нельзя. Короче говоря, пролежал я в больнице неделю, и за это время подумал, как жить дальше. Не то чтобы я испугался за себя, но вот семья – жена и двое маленьких ребятишек – это был аргумент веский, чтобы задуматься. Пока я лежал в больнице, жена тоже времени даром не теряла, она собрала дома целую библиотеку: как быть здоровым с таким диагнозом.

Мне в первую очередь надо было понизить уровень холестерина в крови, об этом врач мне сказал с таким видом, как будто я всю предшествующую жизнь только и делал, что специально копил в себв «плохой» холестерин. А зто можно было сделать только при помощи диеты. И началось: никаких жиров животного происхождения, только постное мясо, никаких колбас–сосисок. Зато пожалуйста: горох, фасоль, фрукты, овощи, каши, молочные продукты, но тоже не жирные, если сыр, то его жирность не должна превышать 30 процентов, яйца только вареныв, рыбу, к счастью, можно почти всякую.

Первые две недели такой жизни мне показались вообще бессмысленными и безрадостными. Но жена стала яростно читать этикетки на всех продуктах, и просто все семейство стало жить по новым законам – без холестерина! Больше всех такой жизни радовались дети, потому что жена так старалась скрасить мою жизнь, вернее, мое питание правильное, что все, что она готовила, было необыкновенно вкусно. Меня поразил сам факт того, что стоило только изменить привычное прежде питание на полезное, правильное, как я значительно лучше стал чувствовать себя с каждым днем. Пропала одышка, исчез постепенно лишний вес. Вторым пунктом программы оздоровления стало движение. Если я поначалу думал, что меня диета сломает, то оказалось, что второй пункт мне дался гораздо труднее. Ходьба пешком меня раздражала. Но через месяц я не только везде ходил пешком, но и бегал по утрам по парку. Никогда бы не поверил, что способен на такое. А почему я решил написать это письмо? Просто потому, что уже через год такой жизни мой доктор мне сказал, когда я ему задал вопрос, что и при первой встрече: «Инфаркт? О чем это ты? Да ты здоров, как бык!» Вот так.

Олег Денисенко, г. Новосибирск

НАША МАМА – ОПТИМИСТКА



Напишу вам о своей маме, Татарниковой Вере Алексеевне, самом дорогом мне человеке.

Она 1925 года рождения, 24 сентября ей исполняется 84 года. Родилась мама в городе Моршанске, в семье было 8 детей. Жили по тем временам очень бедно, поэтому ей пришлось оставить школу, когда она проучилась всего 4 класса. Детство было очень и очень трудным. Затем – война, о которой без содрогания невозможно спокойно слушать мамины восломинания.

После войны она встретила папу, и вместе они вырастили и воспитали четверых детей. Это 3 дочери: я, Маша и Людочка, а еще сын Миша. Сейчас у мамы много внуков и правнуков. Все мы, дети, давно самостоятельные, и все заботимся о нашей родной маме.

- Наша мама – большая оптимистка. Когда она что-то делает, всегда поет, и в руках у нее все горит. Встает очень рано, а ложится поздно. У нее, как и у всех пожилых людей, много болячек, но она никогда не жалуется, а принимает – как она сама говорит, для профилактики – мумие и кедровое масло.
- Несмотря на свои годы, она неустанно трудится: то копает огород (сейчас у нее большой урожай картофеля, огурцов, помидоров), то делает на участкв дорожки из цвмента и песка, то цветами занимается.
- Больше всего мама любит ходить за грибами. В лесу разговаривает с птицами, поет. Вы не поверите, но она с нами наравне лроходит в день по 15 км: в одну сторону 7–8 км и в другую! А придвт домой и аще до двух часов ночи грибы обрабатывает. Сама их жарит, маринует, делает различные заготовки.
- В свои годы наша мама не забываат утром и вечаром заниматься зарядкой. Это, как она выражается, необходимо для здоровья.
- У неа живут два собачки – Шарик и Кнопка, а также два кота – Роза и Васька. Мама о них очень заботится, сама своим собачкам сколотила будки. Дома у неа чистота и порядок.

Наша мама сильно всех нас любит. Мы, дети, тоже очень любим ее. Хоть все мы и живем отдельно, но мы с сестрой Машей каждый день ее навещаем, да она и сама часто к нам ходит, помогает по хозяйству. Да еще и телевизор иногда успевает посмотреть вечерами. Очень уважает руководителей нашей страны, Президента и внимательно следит по телевизору, когда пенсионерам прибавят пенсию.

За свою жизнь мама имела много наград. На суконной фабрике она постоянно была передовиком, работала в три смены. Сейчас на пенсии, является ветераном войны и труда.

И поэтому в день ее рождения мне, как и моим сестрам и брату, хочется пожелать нашей любимой и самой дорогой на свете маме крепкого здоровья. Мы желаем ей подольше пожить, так как она для всех нас является маяком в жизни.

Если можно, то, пожалуйста, напечатайте это письмо о нашей маме. Ей будет очень приятно получить поздравление к дню рождения через газету, так как она постоянная читательница «Лечебных писем».

Симонова Надежда Васильевна, 393960, Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Лермонтова, д. 15

ОТ ТРОМБОФЛЕБИТА И ГИПЕРТОНИИ

Хочу дать несколько полезных советов читателям нашей газеты.

1. При тромбофлебите:
• придерживаться правильного питания, а именно: отказаться от копченого, жареного, консервированного. Есть свежие фрукты, овощи, которые разжижают кровь;
• делать специальные упражнения (утром делать «велосипед», поднимать ноги на стену);
• гулять каждый день по 1–2 км;
• не нервничать;
• делать массаж ног с помощью теплого душа;
• аптечные мази применять очень осторожно, внимательно читать инструкцию по применению и противопоказания.

2. Гипертоникам:
• всегда помнить, что артериальное давление зависит от образа жизни;
• если есть лишний вес, его надо потихоньку убирать, переходя на раздельное питание, занимаясь спортом в щадящем режиме, с учетом общего состояния здоровья;
• на солнце летом лучше бывать поменьше;
• не злоупотреблять черным чаем, кофе, не пить лишней жидкости, которая способствует повышению артериального давления;
• хорошо помогают снизить давление отвлекающие процедуры – ножные ванны, горчичники на область шеи.

Хотел бы у вас узнать, чем отличаются мхи пармелия и цетрария. Из энциклопедии я знаю, что пармелия растет преимущественно в тропиках, а цетрария – в тундре и горах. И пармелия, и цетрария содержат усниновую кислоту, обладают антибиотическими свойствами и лечат болезни бронхов, легких. Но после пармелии резко повышается артериальное давление. Интересно, с чем это связано? Цетрария тоже повышает артериальное давление или нет? Если знаете, напишите, пожалуйста, в газету.

И. Муминов, Узбекистан, г. Ташкент

БАЛЬЗАМ ДЛЯ СУСТАВОВ

Напишу рецепт для тех, кто мучается болями в коленных и тазобедренных суставах, кто с трудом передвигается по лестнице из-за этих болей и без посторонней помощи не может встать со стула. Сейчас созрели свежие овощи, и время готовить лекарство.

Взять сухую чистую трехлитровую банку и влить в нее по 2 стакана сока черной редьки, моркови и свеклы, 0,5 стакана сока алоэ. Влить туда же 0,5 л хорошей водки, а остальной объем заполнить медом. Хорошо размешать, накрыть полиэтиленовой крышкой и оставить на кухне на 5–7 дней. Затем посмотреть сквозь банку на солнышко: если содержимое стало прозрачным, как красное вино, то есть осветлилось, тогда нужно снять пленку (если будет) с верхнего слоя и аккуратно разлить бальзам в бутылки. Держать в темном месте и пить 1 раз в сутки, лучше перед сном или утром, как только проснетесь, по 25–30 г. Этого состава часто хватает для полного излечения от болей в ногах.

Можете приготовить и 2 банки такого состава (вторую использовать весной). Мне вторая банка не понадобилась, хватило одной.

Адрес: Крюковой Нине Федоровне, 692860, Приморский край, г. Партизанск-10, ул. Индустриальная, д. 12, кв. 19. Тел.: 8-42363-6-46-77 (дом.), +7-924-235-41-66 (сот.)

ПРОТИВ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Пока продолжается так называемый неблагоприятный период года – время простудных заболеваний, насморка и гриппа, надо знать способы защиты от них.

• Очищенную луковицу натирают на терке, смешивают с 1 ст. л. меда. Принимают по 2 ч. л. 4–5 раз в день при гриппе.
• Очищенную луковицу натирают на терке, смешивают с 1 ст. л. меда, добавляют 1 ст. л. лимонного сока и 2 ст. л. сока редки. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день при насморке и гриппе, которые сопровождаются кашлем.
• Заливают 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев подорожника, настаивают в течение часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день при гриппе.
• Заливают 1 стаканом воды 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, доводят до кипения, настаивают 10 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день в качестве отхаркивающего средства при кашле и боли в горле.
• Заливают 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветков ромашки, настаивают в течение 30 мин., процеживают. Принимают по четверти стакана 3 раза в день при простуде и гриппе.
• Натирают на мелкой терке 6 зубчиков чеснока, смешивают с 1 ст. л. меда. Принимают по 1 ч. л. 4 раза в день при простуде и гриппе.
• Измельчают 10 зубчиков чеснока, заливают литром водки, настаивают 2 недели, процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день при простуде и гриппе.

Указанные препараты чеснока используют также против воспаления легких, бронхита. Чеснок является эффективным общеукрепляющим средством, особенно при ослабленном иммунитете.

Адрес: Учадзе Ивану Григорьевичу, 354068, г. Сочи, ул. Чехова, д. 44, кв. 47. Тел. 55-69-33

ЦЕЛЕБНЫЙ МИНЕРАЛ

Немаловажную роль в лечении играют камни, минералы. Некоторые из них толкут в порошок и пьют, а другие еще и прикладывают к больному месту. Я, например, пью кремниевую водичку, исцеляюсь методом прикладывания кремниевых пластин на больные места.

Когда давали знать о себе поджелудочная железа, селезенка, я прикладывала на ночь пластины. Прикладывала и к печени, и к бронхам. А когда надорвалась, то и на низ живота пластинки

3 клала на ночь. Всю зиму я не расставалась с ними, а года 3 назад кремень вытянул все воспаление. Только его нельзя класть в горячую воду, так как в нем «живые» микроэлементы.

• Если болит голова, то приложите к виску пластиночку кремниевую, подержите минут 5–7, и боль пройдет.
• Если же сердечко колет, то держите в левой руке кусочек кремня – он свою работу выполнит. Я так делала: держала его в руке минут 40, и боль прошла.

Здоровья всем и долгих лет жизни! Пишите и звоните – чем смогу, помогу.

Адрес: Тодоровой В.И., 84121, Украина, Донецкая обл., г. Славянск, Виноградный пер., 5-34. Тел.: 8 (06262) 3-97-96 (дом.), 8-050-843-54-70 (сот.)

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Бывает, ни с того ни с сего начинают выпадать волосы, появляется перхоть. Через месяц интенсивного лечения по рекомендации бабушки Анюты у меня перестали выпадать волосы и перхоть исчезла. А рецепт очень простой.

Нарезать верхушки полыни (примерно 10 см) с цветками, всего 30 г, зверобоя – 20 г, цветков ромашки – 2 стакана. Все залить кипятком, чтобы было покрыто сырье, и настаивать сутки. Затем процедить и хранить в холодильнике. Перед использованием настой немножко подогреть и хорошенько втирать его в сухую кожу головы на протяжении месяца 2 раза в день: утром и вечером. Раз в неделю мыть голову с туалетным мылом.

И еще несколько простых советов на разные случаи жизни.

• **Газеты.** Они годятся не только для хозяйства. Влажный кусочек старой газеты, наложенный на место ушиба, действует не хужв свинцовой примочки. А пояс из нескольких слоев газеты создает условия максимального комфорта для больной поясницы при пояснично-крестцовом радикулите (прострелe). Чтобы изготовить такой пояс-корсет, надо расстелить простыню и на половине ее площади (по длинной стороне) настелить несколько слоев газет. Затем прикрыть их второй половиной простыни и сложить ее еще раз по длине так, чтобы получилась полоса шириной 30–40 см. Полученным корсетом обвязывают поясницу больного и закрепляют наметочным швом. Этот пояс-корсет существенно облегчает боли, и его рекомендуется не снимать даже на ночь.
• **Прокладки.** Благодаря рекламе все знают, что это превосходный впитывающий материал. А раз так, в экстренных случаях при отсутствии перевязочных средств прокладки можно с успехом использовать в роли ватно-марлевой повязки, чтобы приостановить кровотечение из раны.
• **Губная помада.** Этот обязательный аксессуар любой дамской сумочки будет весьма кстати, если вас беспокоят, например трещины на пятках. Только помада нужна гигиеническая. Лечение проводят перед сном: после ванночки ноги вытирают насухо, пятку обильно смазывают гигиенической помадой и надевают хлопчатобумажные носки. Процедуру рекомендуется повторить 4–6 раз.

Адрес: Бабийчук В.Ф., 32034, Украина, Хмельницкая обл., Городокский р-н, г. Сатанов, ул. Сиреневая, 10

ЕСЛИ ПОДСКОЧИЛО ДАВЛЕНИЕ

Мне 81 год. Пишу вам свои рецепты от гипертонии, они все проверенные.

• Благотворно влияет на гипертоников виноград, виноградный сок.
• Употребление 3–4 яблок в день (можно и больше) в течение 10–20 дней тоже приводит артериальное давление в норму.
• Если давление скачет, надо приготовить смесь из лимонов и чеснока. Перемолоть в мясорубке 3 крупных лимона и 3 средние головки чеснока. Сложить в двухлитровую банку и залить кипяченой водой (1,25 л). Все хорошо перемешать и настоять 24 ч в темном месте. Затем процедить и хранить в холодильнике. Принимать по 50 г (маленькой стопочке) утром и вечером натощак, за 30 мин. до еды. Курс лечения 21 день.
• Снижается давление и от луковой шелухи. Снимите верхнюю шелуху с луковицы, саму луковицу с оставшейся шелухой ополосните, положите в полулитровую банку, залейте 1 стаканом холодной воды и оставьте на ночь. Утром процедите и выпейте всю жидкость. И так каждый день – с новой луковицей. Луковицу можно использовать в салаты или супы. Давление нормализуется полностью, независимо от верхнего и нижнего пределов.

Адрес: Юркиной Дине Игнатьевне, 346835, Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Троицкое, ул. Строителей, 23

САХАР В НОРМЕ

От диабета 2-го типа посылаю вам рецепт, который мне очень помог. Мне самой его прислала читательница нашей газеты. На 3 л воды надо взять 2 горстки перегородок грецкого ореха, по 1 горсти фасолевых створок, листьев белой шелковицы и приготовить отвар. Но по этому рецепту я не успевала все 3 л отвара выпивать – отвар пропадал, хоть и стоял в холодильнике. И интуиция мне подсказала немного изменить рецепт.

На 1 л воды взять 2 ст. л. перегородок грецких орехов, по 1 ст. л. створок фасоли и листьев белой шелковицы.
Перегородки кипятить 30 мин., фасолевые створки и листья шелковицы – по 5 мин. Настаивать 1 час и пить по 1/3 стакана за 30 мин. до еды.

Проверено (сдавала анализы) – сахар в норме. Но у меня очень плохо с памятью. Может, кто знает более точный рецепт.

Адрес в редакции.

Зоя Викторовна Старостенкова, Республика Адыгея

О ПОЛЬЗЕ ЕЖЕВИКИ

Я цветовод-любитель с двадцатилетним стажем. Любовь к растениям перешла ко мне от родителей. За многие годы у меня на даче сформировалась целая коллекция многолетних растений, а с некоторых пор я стала увлекаться разведением целебных растений. У меня теперь на участке и лапчатка, и мята, и мелисса, и любисток – всего и не перечислишь!

По периметру участка у меня растет ежевика – стволы кустов покрыты колючками, поэтому никакого забора не надо! Ежевику можно использовать «от» и «до»: лекарственным сырьем являются листья, корни и ягоды. Для укрепления организма и насыщения его витаминами можно просто лакомиться ягодками ежевики, а для лечения разных недугов можно готовить особые снадобья. Самое простое – настой листьев ежевики, он помогает при простудах, расстройствах нервной системы и заболеваниях сердца. Этот же настой из листьев ежевики полезен и при заболевании десен – в этом случае его используют в виде полосканий.

На зиму я всегда делаю заготовки: варенье и сироп из ежевики – как лакомство, а сушеные листья – для лечения. Как-то раз у сына было пищевое отравление, желудок расстроился. Так я приготовила ему настой из листьев ежевики и поила его целый день – дело быстро пошло на поправку!

Залить 1 ст. л. сухого измельченного сырья 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа в термосе. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день или каждые два часа (при необходимости) за 20 минут до еды.

А вот при асците используют отвар корней ежевики.

На 15 г сухого измельченного сырья взять 2 стакана воды, кипятить в течение 15 минут, процедить и довести объем жидкости до первоначального кипяченой водой. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

Всего хорошего.

Дмитриевская Ж., г. Москва

ДЛЯ КРАСОТЫ, УЮТА И ЗДОРОВЬЯ

Всем хорошо известно выражение: «Мой дом – моя крепость». И в наши дни недаром поется о том, «как приятно возвращаться под крышу дома своего». Дом – это защита от непогоды, неприятностей, дом – это то место, где хорошо и тепло. Чем уютнее дом, тем оптимистичнее мы смотрим на жизнь, тем меньше раздражаемся.

Когда мы с мужем двадцать лет назад получили квартиру (а до этого мы кочевали по частным), я старалась сделать дом таким, куда хотелось бы возвращаться снова и снова. А уют в доме можно создать только своими руками – что-то сшить, что-то смастерить. И это совсем не сложно. Но в доме становится гораздо теплее и живее, если в нем появляются комнатные растения.

Хотя все окна нашей квартиры выходят на северо-запад, но тем не менее растения чувствуют себя отлично. Многие из них – наши домашние лекари. Например, традесканция – непритязательная скромница. Когда вас настигла простуда, воспользуйтесь водным раствором традесканции (сок развести в воде в любом соотношении) для полоскания горла при ангине, промывания носа и смачивания тампонов в нос при насморке. А можно приготовить отвар традесканции:

50 г листьев растения залить 1,5 л кипятка и довести до кипения, прокипятить на слабом огне 2 минуты, настаивать 2 часа, использовать для полоскания горла и закапывания в нос.

У нас в квартире растут традесканции Блоссфельда и белоцветковая – вот ими-то мы и пользуемся. Если вдруг ранка или чирей – листья традесканции выручат.

Отожмите сок из листьев и стеблей традесканции. Пропитайте теплым соком марлевый (но не ватный) тампон и прикладывайте к ранам или фурункулам на 2 часа, фиксируя повязкой или бинтом. В течение дня смените повязку 5–6 раз, а на ночь сделайте статичную повязку с тампоном.

Вот такое удивительное и полезное растение – скромная традесканция!

Юнина З., г. Тула

ВРЕМЯ ЧИСТИТЬ СОСУДЫ

Мне 73 года. Почти десять лет назад появился и стал постоянно преследовать шум в голове и ушах. Иногда теряла равновесие при ходьбе – двигалась, как по палубе во время шторма, как при качке на волнах.

Какие только лекарства не попробовала, но улучшений не наступало. Врачи говорили, что виной всему склероз сосудов головы. Как и чем их, бедные сосудики, подлечить? Какие травы использовать?

Теперь знаю о травах много. К примеру, цветущие головки красного клевера обладают способностью снижать свертываемость и густоту крови и великолепно помогают при склерозе сосудов.

Взять 2 ст. л. сырья, настоять в 0,5 л водки в течение 2-х недель, пить по 1 ст. л. перед сном. Курс лечения – 3 месяца, перерыв 2 недели.

Когда цветет боярышник, то не поленитесь, соберите цветки! Они для сосудов головы – добрые помощники!

Заварить 1 ст. л. цветков в стакане кипятка в течение часа, пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

А при прогрессирующем склерозе головного мозга и значительных ухудшениях памяти надо пользоваться не одним, а целой группой помощников от природы!

Смешайте по 5 ч. л. листьев мирта и цветков клевера красного, добавьте 2 ч. л. травы майорана, по 1 ч. л. семян петрушки и листьев полыни горькой. Затем 3 ст. л. смеси залейте 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите, пейте по 1/4 стакана 6 раз в день после еды.

Не дожидайтесь, когда недуг заявит о себе в полный голос, проводите профилактику – пользуйтесь дарами природы!

Сидоркина Ш., г. Лодейное Поле

ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ ПРОТИВ ГЕРПЕСА

Зимой у меня очень часто выступает сыпь на губах. Я использовала гигиеническую помаду, антивоспалительные мази, но стоит переохладиться, и губы были снова в болячках. Мне объяснили, что на губах у меня появляется вирус герпеса. Он, оказывается, находится в организме в «сонном» состоянии. Но при понижении защитных сил организма герпес бурно размножается. Это проявляется в сыпи на губах, подбородке, в уголках губ, или на носу.

Меня научили, как предотвращать обострения герпеса. Для этого надо проводить курсы витаминотерапии, особенно в осенне-зимний период. Для этого хорошо подходит витаминный чай.

Смешать в равных долях зверобой, лист смородины, лесной земляники и мелиссы. Заваривать в чайнике из расчета одна чайная ложка на стакан кипятка. Пить два — три раза в день.
Если чай не помогает, то надо сделать настойку прополиса. Взять 20 г прополиса, залить стаканом водки. Настаивать 8 дней, часто взбалтывая. Настойку принимать по чайной ложке два раза в день, разводя ее небольшим количеством кипяченой воды.

Еще я узнала, что в старину простуду на губах лечили картошкой. Ее надо было съесть как можно больше. Сейчас медики выяснили, что в картофеле действительно содержатся вещества, обладающие мощным противовирусным действием.

Есть и еще один рецепт: столовую ложку порошка сухого зверобоя залить половиной стакана растительного масла. Разогревать на водяной бане 30 минут. Настаивать три дня. Смесь процедить. Хранить в темном месте.

Смазывать маслом воспаленные места каждые два часа до полного исцеления.

Алла Львовна Толстунова, Московская обл., г. Домодедово

СУПЕРСОСТАВ ОТ ГРИППА

Совсем скоро начнется эпидемия гриппа, но в нашей семье на такой случай существует фирменный рецепт – отвар «пятерка».

В его состав входят пять трав: мать-и-мачеха — она убирает мокроту в бронхах, череда — потогонное средство, зверобой — противомикробное, душица — противокашлевое, чабрец — смягчительное. Все компоненты нужно тщательно перемешать и готовить отвар из расчета столовая ложка сбора на стакан воды. Если есть в доме можно добавить сухой малины.

Этот отвар, принятый перед сном, заставляет ночью основательно пропотеть, убирает хрипы, дезинфицирует организм, прибавляет ему сил и надежно защищает от гриппа. Это и лечебное, и профилактическое средство.

Сысоева О. Л., г. Мурманск

ПОБЕДА НАД ЛИШНИМ ВЕСОМ

Впервые решила написать в газету – поделиться своей радостью победы. Победы над лишним весом, который сопровождал меня годами, отравляя мою жизнь. До ноября 2008 года мой вес составлял 103 кг, и это в мои 35 лет! Сейчас же он составляет 62 кг!!! Я пишу об этом не для того, чтобы похвастаться, а ради того, чтобы мою историю прочитали люди – те, кто отчаялся, кто махнул на себя рукой. Со мной было то же самое.

Я ела все без разбора и в огромных количествах, так как мне казалось, что при таком ужасном внешнем виде уже нет никакой разницы, весишь ли ты 95, 97 или 100 кг. Я не смела вступать в какие-либо споры, дискуссии, высказывать свою точку зрения, так как боялась, что в определенный момент люди мне обязательно скажут, что они думают о моем внешнем виде, о моем весе, и наверняка не в мягкой форме. Боялась встречаться с людьми, которых давно не видела, так как первой фразой практически всегда было: «Как ты пополнела...» или что-нибудь подобное. Сколько негатива в жизни от этого лишнего веса!

Я это пишу, чтобы вы, мои милые, дорогие, бросили все свои силы на эту борьбу и поняли, насколько неполноценна жизнь, когда стрелка весов зашкаливает. Может быть, я не права и жизнь такова не у всех, но уверена – у большинства!

Теперь напишу, как мне это удалось.

Во-первых, я стала пить (обязательно!) не менее 2 л чистой воды в день. Раньше ограничивалась 2–3 стаканами.

Во-вторых, считала все килокалории, поступившие за день, чтобы их количество не переваливало за 1000. Оказалось, поверьте, что это совсем нетрудно, а результаты того стоят! Без этого вряд ли что получится, потому что мы, как правило, и не подозреваем, насколько калорийны те или иные продукты. Конечно, я пересмотрела все меню. Ничего мучного, сладкого, острого, копченого. Хлеб я заменила хлебцами с отрубями.

В-третьих, я прошла чистку всего организма, поэтапно. Это труд немалый, но, видя, что из меня выходит и насколько улучшается мое здоровье, я преодолела это с легкостью, хотя поначалу были и сомнения, и страх. Вечером в 18 ч легкий ужин, на ночь – кефир.

Согласитесь, эти истины всем давно известны.

При весе в 103 кг мое давление зачастую достигало величины 180/100. Это в мои-то 35 лет! Сейчас чаще всего это 110/70! Раньше постоянно мучили одышка, головные боли, боли в ногах. Все это уходило с моими килограммами.

Дорогие, боритесь за свое здоровье, за свою счастливую жизнь. Никогда, ни при каких обстоятельствах не отчаивайтесь, не опускайте руки, и с Божьей помощью у вас все получится. Всего вам доброго!

Елена, г. Чебоксары

ВОДА – БЕСЦЕННОЕ ЛЕКАРСТВО

Вот уже почти 30 лет я работаю фельдшером, и всегда расширял свой профессиональный кругозор, изучая лечение заболеваний травами, диетами, продуктами пчеловодства и нетрадиционными методами. Но предметом особого моего почитания остается вода. Об уникальных биоэнергетических и божественно исцеляющих способностях воды я могу увлеченно рассказывать часами.

Вода – чрезвычайно важный компонент поддержания жизни, и по значимости она на втором месте после кислорода. Она является бесценным природным лекарством, которое оказывает благотворное влияние сразу на весь организм, не вызывая никаких побочных эффектов.

Лечение водой, или гидротерапия, включает в себя широкий диапазон методов и терапевтических приемов на основе воды. Считать гидротерапию панацеей от всех болезней нельзя, но она может стать гармоничным и безопасным дополнением любой методики. А в тех случаях, когда, например, человек серьезно болен, но большинство лекарственных препаратов вызывает у него аллергию, лечение водой может оказаться эффективной альтернативой.

Как известно, человеческий организм состоит, в среднем, на 60-70% из воды. Но все ли знают, что на жидкости нашего организма воздействует Луна? На Земле она вызывает приливы и отливы в морях и океанах, в любых водоемах, а в нашем теле создает притоки и оттоки крови, лимфы, влияет на артериальное давление и т. д.

Поэтому издревле считается, что лечить человека от недугов нужно по лунному календарю, с учетом биоритмов. Вот простой пример: очищение голоданием на воде, будь то однодневное или семидневное, желательно проводить во второй фазе Луны, или, как говорят, на растущей Луне. Это самое благоприятное время для очищающих методик.

Из рассказов мамы о моей прабабушке – известной в своей местности знахарке, прожившей 103 года – я знаю, что она часто возвращала здоровье людям, пользуясь чудесными исцеляющими силами воды и загадочными влияниями Луны на человека. Лекарственные травы по ее совету тоже собирались с учетом лунного календаря.

Лечитесь природными средствами и будьте здоровы!

Адрес: Сбреневу Виктору Анатольевичу, Московская область, г. Дубна, т. 8-909-952-39-45

СПАСАЕМ ЗРЕНИЕ

У нас в семье проблема слабого зрения задела всех: и больших, и маленьких. Моему внуку Саше сейчас четырнадцать лет, а очки он носит уже семь лет, то есть половину своей жизни. До недавнего времени Саша страдал выраженной дальнозоркостью, которая возникла у него еще в раннем детстве в результате осложнений после скарлатины.

Когда начались проблемы со зрением, лечащий врач посоветовал перевести ребенка на натуропатическую диету.

Дело в том, что у Саши был небольшой избыточный вес. Как объяснил нам врач, много случаев нарушения зрения вызвано употреблением в пищу излишнего количества крахмала, сахара, белков. Поэтому, принимаясь за восстановление зрения у ребенка, было необходимо не только изучить различные методы лечения, но и пересмотреть его рацион.

В нашем случае ребенку были нужны на завтрак фрукты и молочные продукты, на обед – овощные салаты с зеленью петрушки (из зелени именно петрушка укрепляет зрение), хлеб грубого помола, сыр, морковь. Для приправы к салатам я брала лимонный сок и нерафинированное растительное масло. Питаясь два раза в день подобным образом, в третий прием пищи можно съесть мясо, рыбу или яйца с овощами, приготовленными на пару.

И еще два принципа этой диеты: стараться есть по возможности только натуральную пищу и особенно обращать внимание на присутствие в диете продуктов с витамином А. Этот витамин просто необходим для хорошего зрения!

Когда-то я выписала для себя все продукты, которые богаты витамином А, чтобы ежедневно что-то включать в рацион питания: абрикосы, петрушка, листики мяты, шпинат, шиповник, горох, бобы, апельсины, морковь, капуста, чернослив, помидоры, молоко, сливочное масло, сливочный сыр, икра.

Теперь этот список пригодился и для моего внука. Наряду с соблюдением диеты Саша выполняет упражнения для глазных мышц утром и вечером. Все вместе упражнения занимают у него около 4-5 минут в день. Конечно же, эти упражнения выполняются без очков. Я приведу четыре основных упражнения.

1. Плавно, без напряжения переведите глаза вверх и вниз 6 раз. Глаза должны двигаться медленно и с равными интервалами насколько возможно вверх, затем насколько возможно вниз. Повторяется упражнение 2–3 раза в 6 движений, с паузами в 2–3 секунды между циклами.

2. Двигайте глазами из стороны в сторону с максимальной амплитудой, не прилагая усилий, 6 раз. Повторите, как и в предыдущем упражнении, 2–3 раза.

3. Поднесите указательный палец на расстояние около двадцати сантиметров к глазам, затем переведите взгляд с пальца на какой-нибудь большой предмет, который находится на расстоянии трех метров или дальше. Переводите взгляд туда и обратно десять раз, затем отдохните в течение одной секунды и повторите упражнение 2–3 раза. Выполняйте это упражнение в достаточно быстром темпе. Это лучшее упражнение для аккомодации (приспособления) глаз к четкому видению предметов на различном расстоянии. Выполнять его следует так часто, как вы можете, и в каком угодно месте. Частое выполнение пойдет только на пользу.

4. Вращайте глазами медленно и плавно по кругу в одну сторону, затем в другую, по 4 круга в одну и другую стороны. Затем одну секунду отдохните и повторяйте эти четыре круговых движения в каждую сторону 2–3 раза.

Соблюдая диету и выполняя упражнения, внук добился хорошего результата. Сейчас он носит очки только во время занятий. Вечером читает без очков на возможно близком расстоянии, на котором глаза не напрягаются. Все лето принимает солнечные ванны для глаз ежедневно по 10 минут.

Саша – человек волевой, и недавно мы с ним очень порадовались результату: при последнем посещении врач сказал нам, что через пару месяцев он снимет очки насовсем!

Е.М. Зорина, г. Приозерск

КАСТОРКА – НАШ ЦЕЛЕБНЫЙ БАЛЬЗАМ

Уважаемая редакция, я давно хотела рассказать о замечательном, но, к сожалению, забытом сегодня лечебном средстве – касторовом масле. Все знают, что это слабительное с неприятным вкусом. Но оно обладает еще и многими другими целебными свойствами, в чем я убедилась на собственном опыте. Расскажу о некоторых из них.

Вот совсем недавний пример. Однажды жарким летним днем, когда под ногами плавился асфальт, мне пришлось долго ходить в тесных туфлях. В результате – натерла пятку. Казалось бы, мелочь, но у меня сахарный диабет, поэтому любые ранки заживают очень медленно. Я уже приготовилась к длительному бинтованию стопы и применению специальных мазей. Но тут вспомнила, что такими же качествами обладает касторовое масло. Решив заодно проверить его «боеспособность», я купила в аптеке нехитрое лекарство и быстро справилась со своей неприятностью.

С таким же успехом можно лечить касторкой ожоги, порезы, ссадины, язвы и геморрой. Она хорошо смягчает кожу, и все быстро заживает.

Нынешним же летом пришлось применить это универсальное лекарство против впившегося лесного клеща: сначала смазали кожу касторовым маслом, чтобы паразита легче было вытащить, а затем касторкой же протирали воспалившееся после укуса место.

Полюбила касторочку и моя дочка, тут и вовсе веселая история произошла. Дочка учится в институте, а по вечерам работает за компьютером, и стали у нее здорово уставать глаза – краснели, будто у кролика. И вот как-то она заметила, что если вечером смазать ресницы кастровым маслом, то усталость и краснота глаз быстро пройдут. Мы так поняли, что при этом какая-то часть масла попадает в глаз и оказывает лечебное действие.

Ну и последнее, о чем хочу рассказать – о лечении простуды. Холода в этом году, как всегда, наступили нежданно, и народ вокруг, смотрю, кто с кашлем, кто с насморком. А я и в этом случае всем касторку советую. Проще всего сделать так: на ночь растереть грудь подогретым касторовым маслом.

А есть и более сложный, но зато очень эффективный способ избавиться от простуды и бронхита.

Рецепт на заметку: на ночь растереть грудь смесью из столовой ложки живичного скипидара и 2 столовых ложек касторового масла (к подогретой касторке добавить скипидар). Смесь слегка втирают в кожу груди, затем больного тепло укутывают. Если простуда сильная, растирать грудь 3 раза в день.

Умеренное ровное тепло при этой процедуре ощущается приблизительно в течение часа, от скипидара идет приятный запах сосновой хвои, кожа быстро впитывает масло. Чаще всего уже на следующий день простуда отступает. Мы лечимся так уже много лет и не жалуемся.

Федорова И.П., Тамбовская обл.

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Рефлюкс-гастрит в 17 лет

Мне 17 лет, недавно поставили диагноз дуодено-гастральный рефлюкс. Очень часто, особенно по утрам, во рту обнаруживаются кусочки непереваренной пищи с неприятным запахом. Также у меня обнаружили застой желчи в желудке, бульбит, хронический гастродуоденит (4 года). Лечение медикаментами особых успехов не дало. Помогите, пожалуйста, с помощью народных средств навсегда избавиться от рефлюкса!

Адрес: Чихира Людмиле Ивановне, 125445, г. Москва, Ленинградское ш., д. 112-1, корп. 1, кв. 201

Кто-то, возможно, думает, что человек в молодости обязан всегда быть здоровым уже потому, что он молод. Однако не у всех это получается, потому что уже в юном возрасте надо учиться контролировать свои эмоции. Ведь здоровье сильно зависит от конституционного и психоэмоционального типа человека. А если в голове такие мысли: «Как живу, так и ладно», да если при этом еще не соблюдать режим питания, то и начинается гастрит с беспорядочным сокращением мышц, забросом желчи в желудок (рефлюксом), как в вашем, Людмила, случае. Что такое гастрит? Это воспаление слизистой оболочки желудка. Гастрит не может быть единственным заболеванием желудочно-кишечного тракта, потому что в нашей пищеварительной системе все связано.

Что происходит с нашим организмом при стрессе? Нарушается течение обменных процессов и, в частности, уменьшается количество кислорода, питательных веществ, поступающих в клетки. При этом организм, в основном, оберегает сердце, мозг, почки. А желудок тоже крайне чувствителен к кислородному голоданию, и возникают боли, спазмы, которые провоцируют заброс пищи обратно в рот. Кроме стресса, рефлюкс могут спровоцировать ожирение, беременность, грыжа пищеводного отверстия, избыточное злоупотребление алкоголем, кофе, жирной и острой пищей, прием некоторых медикаментов. И у некоторых больных, которые не хотят лечиться, развиваются осложнения в виде пептических язв, внутренних кровотечений. Из-за рефлюкса бывают изжога, отрыжка кислым, чувство жжения в желудке или за грудиной и даже кашель, одышка, охриплость голоса, слюнотечение, тошнота и рвота.

Первое, что вам, Людмила, надо сделать, – это наладить режим питания: есть малыми порциями каждые 3 часа с 7 до 19 часов. Пищи в один прием должно быть столько, сколько помещается в вашей ладони. Продукты – простые и натуральные. Из рациона исключаются алкоголь, кофе, шоколад, все жирное и острое. Лучше всего, если ваш рацион будет состоять из супов и каш. Теперь поговорим о застое желчи в желудке. В норме этой желчи там быть не должно, но при стрессе она туда попадает и застаивается. А перестоявшаяся желчь очень агрессивна, она обжигает сфинктер и прорывается в желудок, также обжигая его слизистую и вызывая гастритные явления. Поэтому советую вам перед едой выпивать 0,5 стакана горячей воды (можно желчегонного чая, настоя). Это поможет снять спазм со сфинктера желчного пузыря, и желчь уйдет в кишечник при последующем приеме пищи.

Чтобы улучшить работу сфинктеров желудка, надо в рацион добавить чеснок, черемшу, асафетиду – продукты, содержащие германий и кремний, которые регулируют силу сжатия желудочного сфинктера (будет достаточно микроэлементов – и работа сфинктера нормализуется).

А еще вам очень нужна физкультура. Утром натощак делайте такую гимнастику.

- Встаньте у стеночки, прижавшись к ней спиной, руки на твлии.
- При вдохе втяните живот и, считая до четырех, задерживайте дыхание.
- Выдохните, не расслабляя живот.
- Следующий вдох – постарайтесь еще сильнее втянуть живот (при этом напрягается диафрагма).
- Выдох – живот расслабить, но при этом удерживать руками брюшные мышцы.

Так повторяем 3-5 раз. Это упражнение еще называют «Делаем талию».

Пчелы в помощь диабетикам



Брату 65 лет, у него сахарный диабет 2-го типа. Содержание сахара в крови 6,5. Ежедневно принимает сахаропонижающие и разжижающие кровь лекарства. Ясно, что при диабете в организме снижается содержание многих микро- и макроэлементов. Вопрос такой: что из продуктов пчеловодства ему можно принимать? Одни специалисты рекомендуют пыльцу при сахарном диабете, а другие категорически запрещают.

Адрес: Коваль Екатерине Дмитриевне, 81000, Украина, Львовская обл., г. Яворов, ул. Валовая, д. 1, кв. 6

Уважаемая Екатерина Дмитриевна, основной продукт пчеловодства – мед, а значит, глюкоза и сахара. Так вот, при сахарном диабете это яд, который будет убивать сосуды и органы больного. Но некоторые продукты пчеловодства применять разумно, они не так страшны и даже полезны. Например, упомянутая вами цветочная пыльца. Посмотрим, что же входит в этот продукт.

Пчела, собирая нектар, брюшком касается пыльников на цветах, и пыльца остается на ее тельце. Прилетев в улей, пчелка сцеживает взятку из нектара, а затем лапками освобождает брюшко от пыльцы, скатывая ее частицы в рыхлый шарик, который падает в ячейку из воска. Далее рабочая пчела улетает

за новой взяткой, а в улье идет работа уже с этим драгоценным продуктом. Одна пчела уплотняет пыльцу, другая на нее капает мед, третья выделяет секрет из своих слюнных желез, и за счет ферментов при определенной температуре идет процесс консервации пыльцы. Часть меда в этом продукте превращается в молочную кислоту, но часть остается. А значит, в пыльце всегда содержатся сахара, что и является противопоказанием для принятия пыльцы больными сахарным диабетом. Но при этом пыльца является ценнейшим продуктом, в который входят белки, углеводы, липиды, нуклеиновые кислоты, витамины, минеральные элементы... То есть пыльца – не только пищевой продукт, ее можно считать лекарством, поэтому и отношение к ней меняется. Это значит, что в небольших дозах (например, по 1 ч. л. в день за 20 мин. до еды) она нанесет меньше вреда диабетику, чем, например, банан, изюм или хурма, в которых углеводов еще больше.

Принимать пыльцу надо, медленно рассасывая, по 1 месяцу 3-4 раза в год, особенно зимой и весной, когда пациент ослаблен. Подумайте сами, насколько это ценный продукт! Ведь пыльца в улье нужна для вскармливания рабочих пчел, и благодаря ей из личинки вырастает взрослая рабочая пчела за 30-35 дней. За это время благодаря пыльце размер насекомого увеличивается на 200%!

Маточное молочко – тоже ценный продукт. Эта пастообразная непрозрачная масса кисловатого вкуса – секрет желез молодых пчел-кормилиц. Для вскармливания королевы-матки рабочие пчелы производят богатейший источник полноценного протеина, ненасыщенных жиров, натуральных сахаров, минералов и витаминов. Исследования показывают, что маточное молочко стимулирует надпочечники и оказывает положительное действие на обмен веществ в организме. Оно не только содержит глюкозу как источник энергии, но еще и ускоряет расщепление сложных сахаров в организме. А значит, в крови больного сахарным диабетом повышается уровень сахара. Так что с этим продуктом диабетику надо быть предельно осторожным! Его можно применять в очень небольших количествах под наблюдением врача, контролируя сахар прибором. При острых состояниях лучше от него отказаться или же принимать водный раствор маточного молочка в микродозах: от 1 до 10 капель по нарастающей и обратно.

И еще один ценный пчелопродукт – перга, но в него уже входит мед, и в этом случае речь идет по сути о принятии меда. Если сахар у пациента до 6 единиц, то под наблюдением врача и при контроле сахара можно принимать по 0,5 ч. л. перги утром за 30 мин. до еды, рассасывая во рту. Курс - от 10 до 15 дней 3-4 раза в год.

Как справиться с гломерулонефритом?

У моей двоюродной сестры хронический гломерулонефрит. Она очень долго болеет, с 3-го класса, а сейчас ей 20 лет, из-за таблеток пополнела. Как излечить эту болезнь? Сестра очень хороший и добрый человек, так хочется ей помочь!

Адрес: Рахимовой Гульшат, 452594, Башкортостан, Белокатайский район, с. Яныбаево, ул. Центральная, д. 3

И острый, и хронический гломерулонефрит – это серьезное иммуновоспалительное заболевание почек с преимущественным поражением клубочков – их фильтрующей системы. Причин его может быть много, и чаще всего это тяжелые инфекционные заболевания – ангина, скарлатина, корь, гепатит и другие. Иногда такое может случиться и от некоторых лекарств. Чтобы справиться с болезнью, давайте разберемся, что происходит в организме при гломерулонефрите.

Представьте себе дом с большими окнами (организм), из которого через форточки выветриваются вредные вещества организма. Форточки то открываются, то закрываются, и этот механизм работает удивительно хорошо. Но вот случилась беда: заболел организм, и в это время во всем доме открыли окна, чтобы сбросить токсины и чтобы упала температура. Но температура все же держится долго, и механизм открывания окон повреждается (засоряется за счет иммунных тел). Так как «окна» не закрываются, идет потеря не только вредных, но и нужных веществ, например белка. Организм пытается восстановиться, поэтому требует дополнительные воду, соль, чтобы за счет повышения концентрации солей удержать нужные ему вещества. При этом может повышаться артериальное давление, может быть и расширение границ сердца. Страдает вся сосудистая система, по которой движутся жизненные соки. У организма не хватает сил на восстановление, и поэтому ему надо помочь. Как именно?

Насытить организм нужными веществами с помощью трав, корней. Вашей сестре помогут сельдерей, девясил, петрушка, стальник. Выбираем одну из трав и завариваем 1 месяц, затем переходим к следующей. Надо взять 1 ст. л. травы или корней и залить 0,5 л кипятка в термосе на ночь. Пить горячий настой, как чай, после еды по 0,5 стакана ежедневно, 4 раза в день. Также нужны микроэлементы и витамины, которые содержатся в ягодах. Хорошо съедать 2 ст. л. ягод вечером натощак перед сном. Чередовать клюкву, бруснику, калину, красную рябину, смородину (любую). Каждую ягоду есть по 1 месяцу.

Еще больной нужны иммуномодуляторы, которые содержатся в алоэ, агаве. Растение должно быть зрелым (не менее 3 лет). Его срезают, моют и отправляют в холодильник на трое суток. За это время в листьях, которые нам понадобятся, происходят удивительные превращения. Через трое суток листья надо измельчить в мясорубке, к зеленой массе добавить мед (поровну) и водку (одну десятую часть) для консервации. Хранить средство в холодильнике и пить по 1 ст. л. перед едой 4 раза в день. Курс – 1 месяц, затем на 1 месяц перерыв, и так в течение двух лет.

Больная должна стараться не простывать, чтобы не было сбоя в иммунной системе. А чтобы поднять иммунитет, следует почистить кишечник, и рациональное бессолевое питание в этом поможет. Надо насытить организм каротиноидами и микроэлементами, а также восстановить полезную микрофлору кишечника, поскольку антибиотиков и разных таблеток выпито немереное количество. В этом помогут аптечные препараты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Принимают их по схеме, как написано в инструкциях, и не один год. Организм должен выбрать сам, какие бактерии ему нужны в данный момент.

Лечение гломерулонефрита длительное, оно зависит от стадии болезни, а еще – от эмоций. И основная эмоция, связанная с этим заболеванием, – внутренний страх, недоверие миру. А ведь все дается по силам нашим! Хорошо бы вашей сестре заняться аутотренингом, почитать книги Г. Сытина, Л. Хей, А. Вильма.

Пришлась ко двору

Давным-давно, лет тридцать назад, я работала в пионерском лагере. Под моей опекой был старший отряд, и хлопот и переживаний из-за проказ детей было очень много. А я такой человек, что все близко к сердцу принимаю. Понервничаю – и тут же сердце начинает болеть, давление поднимается. Хорошо, что в этом же лагере работал хороший врач Альзибер. Он-то мне и посоветовал не злоупотреблять таблетками и принимать растительные препараты. Знал он очень много – его даже называли «восточной шкатулкой».

Принес Альзибер мне сушеных корней шелковицы и рассказал, как ими пользоваться. На востоке шелковица считается священным деревом, под его кроной во дворе ставят стол, за которым проводят время все члены семьи, под ним устраивают ложе. Послушала я увлекательные рассказы Альзибера, вздохнула и начала готовить лекарство.

Взять 200 г сушеных корней, измельчить, сложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и оставить на час. Затем поставить на маленький огонь и кипятить 15 минут. Снять, остудить, процедить и поставить в холодильник. Такой порции хватает на 5 дней. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день, сделать перерыв на 2–3 дня и повторить курс лечения.

И вы знаете, как только я начала принимать шелковицу, то сразу же избавилась от бессонницы – спала так крепко, что хоть из пушки стреляй – не разбудишь! А дня через три у меня и сердце совсем перестало ныть. Давление хоть и повышалось, но незначительно, а потом и вовсе стабилизировалось. Словом, шелковица пришлась ко двору.

Но самое интересное было тогда, когда осенью, вернувшись из лагеря, перед выходом на работу я проходила медицинское обследование. И тут выяснилось, что уровень сахара у меня в норме (а до этого был завышен, т.к. был диабет 2-го типа – инсулиннезависимый). Я созвонилась с Альзибером и спросила: «Могла ли шелковица так повлиять на мою кровь?» Он сказал, что это возможно.

Поскольку я не знала, где можно достать шелковицу, то обратилась опять к Альзиберу. Он дал адрес своих родственников, я написала им письмо, и вскоре мне пришла посылка с сушеной шелковицей.

Примерно в течение года я проводила курс лечения (с перерывами) шелковицей. И благодаря ей стала чувствовать себя намного лучше. А потом мужа перевели служить на Дальний Восток, затем – в Калининград, Самару, Наро-Фоминск. И наши связи с Альзибером и его родственниками расстроились. Но и по сей день я с благодарностью вспоминаю шекловицу-спасительницу.

Поскольку в наше неспокойное время многие люди страдают бессонницей, то предлагаю еще один рецепт.

Взять 1 кг свежей шелковицы или 0,5 кг сухой, прокипятить в 0,5 л воды на очень маленьком огне 30 минут. Настой слить в другую посуду, добавить воду (0,5 л) и кипятить еще 30 минут. Влить массу в первый настой, протереть, чтобы она стала вязкой, добавить 300 г меда. Довести до кипения. Остудить. Сложить в стеклянную посуду. Принимать по 1/2 ч. л. 3 раза в день во второй половине дня.

А после 45 лет шелковицу полезно принимать и мужчинам, и женщинам – тогда климакс будет проходить в более мягкой форме.

Жучкова Д., г. Тюмень

Выручит иссоп

Знакомая рассказала такую историю. Однажды она ела рыбу и случайно проглотила кость. Та воткнулась в пищевод. Женщина начала жевать сухарики, жесткую пищу. И почувствовала, что кость сдвинулась с места и провалилась в желудок. Но то место в пищеводе, куда была воткнута кость, стало нарывать, во рту появился дурной запах. И тогда Зине посоветовали пить настой иссопа – якобы он отлично справляется с воспалительными процессами.

В течение 10 дней Зина пила понемногу раз в день небольшими глоточками настой иссопа (носила бутылочку с целебной жидкостью с собой везде и всюду), и болезнь отошла. За это время у нее заодно наладилась и работа кишечника – а раньше Зина не знала, что иссоп может бороться с запорами. И теперь иногда она заваривает эту травку в качестве слабительного средства.

Настой: залить 10 г цветков 100 мл кипятка, добавить 15–20 г сахара, принимать маленькими порциями по 100 мл в сутки.
Отвар: 2 ч. л. нарезанной травы залить 240 мл холодной воды, довести до кипения и настаивать в течение 5 минут. Употреблять после процеживания (дозировка: 2 чашки в день). Настой и отвар иссопа можно использовать наружно для промывания глаз и в виде полосканий при охриплости голоса.

И теперь на дачном участке у Зины есть небольшая грядка, на которой – его величество иссоп. От растения исходит сильный аромат, поэтому непрекращающийся гул насекомых над иссопом слышен с утра до ночи.

Науменко Н., г. Львов

Дороже серебра и злата

Не только я, но и все мои друзья обратили внимание, что в последние годы люди все чаще и чаще прибегают к народным методам лечения. Попробовал и я. После ушиба колено сильно воспалилось, и я начал использовать медные монетки – так посоветовали мне друзья.

Сделал аппликации с медью один раз, другой – мгновенных улучшений, на которые я надеялся, не последовало. Решил не торопить события, а набраться терпения и продолжать процедуры. А тут вдруг простыл, поднялась температура, глаза покраснели, начали слезиться. И тогда я приклеил лейкопластырем монетки (выпуска 1961 г.) на виски, на лоб – над бровями и по центру, по бокам крыльев носа. За сутки температура нормализовалась, все неприятные симптомы исчезли.

Так я открыл (во всяком случае, для себя) новый и весьма эффективный способ лечения простуды.

Лаватак Н., г. Пермь

«ТАЛКАН» – ЕДА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

Купила «Талкан» на выставке, хотела поправить здоровье, а он какой-то твердый и песок хрустит на зубах. Как отличить настоящий, качественный продукт от непонятно чего?

С уважением, И.Д. Микова. Г. Екатеринбург.

Отвечает директор компании «Товары для красоты и здоровья» Т.Б. Наумова: «Талкан» – это то же проросшее необмолоченное зерно пшеницы, только перемолотое в порошок. Грустно сознавать, что некоторые предприниматели, погнавшись за прибылью, начали выпускать некачественный «Талкан». Ведь приготовление питательного и лечебного продукта требует знаний, времени, сил, финансовых вложвний наконец. Не знаю как готовили Ваш Талкан, но тот продукт, который предлагаем мы, готовится в Пермском крае с соблюдением всех санитарных норм и правил. Прежде чем проращивать пшеницу, зерно проходит многоступенчатую сухую очистку на (специально закупленном) немецком оборудовании, затем многократно промывается и только после этого проращивается. Только такая очистка зерна от примесей позволяет рекомендовать продукт как диетический и оздоровительный.

Проросшее зерно – настоящая биологическая лаборатория. Проростки обладают мощной биознергетикой земли, солнца, дождевой влаги. Из «Талкана» делают каши, кисели, добавляют его в супа. Также из «Талкана» можно и конфеты, и блинчики, и халву сделать. Очень полезен коктейль из кефира с «Талканом».

Благодаря большому количеству клетчатки «Талкан» стимулирует кишечник, очень эффективен в борьбе с запорами и, как следствие, прекрасно очищает кожу от разнообразных высыпаний. С его помощью хорошо заживают раны, язвы. Это прекрасная еда для тех, кто страдает сахарным диабетом, желчно каменной болезнью, заболеваниями печени, почек, аллергией. Эффективное средство с лишним весом, депрессиями.

Одно из самых ценных свойств проростков пшеницы состоит в том, что они замедляют процесс старения. При включении их в повседневный рацион организм омолаживается, улучшается состояние кожи, волос, ногтей. Их вполне заслуженно называют пищей XXI века.

«Талкан» позволяет свести на нет вред, причиняемый человеку рафинированными продуктами. Технология, применяемая при производстве в Пермском крае «Талкана», позволяет сохранить целебную силу проростков. Белки и углеводы содержатся в нем в оптимальном для усвоения соотношении (1:5). Кроме того, сохраняются очень важные для нашего организма минеральные вещества (цинк, магний, железо, кальций, медь, селен и др.). Это хорошая поддержка мозгу, который отвечает за все жизненно важные процессы в организме.

Регулярное применение «Талкана»: растворяет холестериновые и солевые отложения в сосудах, суставах, почках, печени; активизирует деятельность сердца и мозга; поддерживает концентрацию внимания; является мощным энтеросорбентом, дает мощный заряд бодрости, повышает иммунитет.

Опасайтесь подделок! И пусть сама природа придет Вам на помощь!

Выпускается два вида «Талкана»: крупного помола, мелкого помола.

Противопоказание: язва желудка в открытой форме.

- 1 упаковка «Талкана» (400 г) стоит **170 руб.** + почтовые расходы по регионам.
- Минимальный заказ – 4 упаковки. При заказе 6 и более упаковок высылается в подарок книга рецептов «Сила семян. Кулинария здоровья».
- Заказ можно оформить наложенным платежом из г. Перми (магазин «Товары для красоты и здоровья»).

по телефонам: **8 (342) 294-14-82** или **8-902-80-71-646, 8-906-888-27-86;**
по почте: **614113 г. Пермь, а/я 3033 (для Наумовой Татьяны Борисовны);**
по электронной почте: **cevita@mail.ru**
Сайт: **www.talkan.ru**

ИП Т.Б. Наумова, 614101, г. Пермь, ул. Закамская, д.5. ОГРН 304593322200020. Серт. № РОСС RU.АЯ41.Н02944.

«Боярышник форте Эвалар» с калием и магнием – надежный друг Вашего сердца



Эффективность боярышника, помогающего бережно заботиться о здоровье сердца, успешно подтверждалась на протяжении веков. Но время идет, и количество сердечных недугов растет, а значит, должна расти и эффективность препаратов боярышника, помогающих сохранить сердце здоровым.

И сегодня такой препарат с усиленной эффективностью уже появился в аптеках. Это таблетки «Боярышник форте» производства «Эвалар», которые в отличие от обычных настоек содержат в 20 раз больше активно действующего вещества – гиперозида! А это значит, что, принимая «Боярышник форте Эвалар», вы получаете эффект, умноженный на 20! Кроме того, в нем действие боярышника впервые усилено «витаминами для сердца» – калием и магнием, что и придает ему эффект «Форте» (усиления). Сочетание боярышника с «витаминами для сердца» – калием и магнием помогает поддерживать сердечную мышцу в тонусе, повышая ее выносливость и работоспособность.

Начните принимать «Боярышник форте Эвалар», и Вы почувствуете разницу уже в первую неделю приема. «Боярышник форте Эвалар» поможет нормализовать ритм сердечной деятельности, укрепить сердечную мышцу и улучшить ее питание, усилить кровообращение в сосудах сердца.

Спрашивайте в аптеках «Боярышник форте» именно от компании «Эвалар»! «Эвалар» гарантирует заявленные активные свойства таблеток «Боярышник форте».



СоГР № 77.99.23.3.У.10550.12.08. Не является лекарством.

В 20 раз активнее!

☎ **8-800-200-52-52**

Говорят, водой грехов не смоешь. Но я с этим не согласна. Во-первых, при крещении святая вода смывает все бывшие грехи. А во-вторых, не зря врачи-психотерапевты прописывают душ – как лучшее средство от обид и огорчений.

Водная психотерапия

Я родом из Калужской области, родилась и выросла в деревне, на свежем воздухе и парном молоке, и до недавнего времени ничем не болела. Слышала, что бывают какие-то болезни «от нервов», но не думала, что это и меня коснется. А вот коснулось, да как!

Последние пятнадцать лет я работаю на почте оператором. Все было тихо-мирно, пока наша милейшая начальница не ушла на пенсию. Пришла к нам новая и оказалась такой, простите, стервой, вздорной да крикливой, что всем нам пришлось туго. Кто-то научился не обращать на нее внимания, кто-то – на крик тоже криком отвечать, а я поняла – мне житья не будет.

И точно. Она меня сразу же в свои жертвы наметила. Придет, встанет посреди комнаты, уставится на меня и пойдет громыхать – все ей не так, все ей не то. А то, что не по моей вине – ей все равно, лишь бы накричаться вволю. Потом уйдет к себе, а у меня руки трясутся, на глазах слезы, в горле комок, ничего уже делать не могу. Так продолжалось больше года, и вот у меня появились боли в животе. Съездила в город, обследовалась, врачи заподозрили язву на нервной почве и послали на лечение к психотерапевту.

Только в селе у нас никаких таких психотерапевтов нет. По телевизору священник выступал и сказал, что у нас один врачеватель – Бог, и надо в церковь ходить. Но у нас в селе и церкви нет, никак не соберутся построить. Что тут делать, куда податься?

Молчу, переживаю, грызу себя, совсем вся почернела и, наконец, поняла, что не могу так больше жить. Дождалась я на работе удобного момента, улучила минутку, когда начальница подобрей была, и выпросила у нее двухнедельный отпуск. Как ни странно, она легко согласилась. Слава Богу, думаю, хоть в Москву съезжу, с сестрой повидаюсь. Ведь уже больше четырех лет не виделись, а я все никак к ней не соберусь.

Сестра меня обогрела, обласкала, и я ей свою беду выложила как на духу. Всю ночь до рассвета проговорили. А на другой день она меня в храм повела к знакомому батюшке. Сначала я очень стеснялась, батюшка-то молодой, красивый, совсем юный на вид. Но оказалось, что у него за плечами две академии – медицинская и духовная, и семья, трое деток. Долго мы говорили.

Он много чего мне объяснил и про отношения с людьми, и как к кому относиться, и про начальницу мою мне рассказал, будто лично ее знал. Оказывается, это не меня, а ее жалеть-то следует, это не я больная, а она. И дал мне очень ценный совет, как себя с ней вести. Глаз не отводить, смотреть прямо ей в глаза, постараться улыбнуться и сказать про себя: «Бедная ты, бедная, помоги тебе Господь!» Но ни в коем случае не позволять себе ее бояться, просто не разрешать страху заползти в душу.

А как врач он мне водой лечиться велел. И не только святой. Конечно, святая вода, если с верой ее потребляешь, многие болезни излечить может. Но и простая вода помогает от вредного воздействия. «Вот накричала она на тебя, а ты пойди да под струей воды омой и руки и лицо. Сразу увидишь, как легче тебе станет», – посоветовал мне батюшка. А придя домой, надо первым делом под душ вставать, чтобы все неприятности с себя немедленно смыть. И только потом за домашние дела приниматься. А еще никогда не начинать есть, пока все дневные огорчения не смоет вода.

Вот такой простой совет получила я от этого симпатичного молодого священника. Насколько он оказался действенным, я ощутила в первый же день, когда вернулась и вышла на работу. Казалось, моя начальница ждала только моего возвращения, чтобы выплеснуть на меня накопившиеся за эти две недели злобу и недовольство. Я была виновата и в поломке нового оборудования, и в том, что без меня ошиблись в каком-то важном отчете, и что заболели сразу две сотрудницы.

Раньше я бы постаралась молча все стерпеть и загнать внутрь себя новый комок страха и обиды, но теперь, вспомнив наставления батюшки, я собрала всю свою волю в кулак, не отвела глаза от перекошенного красного лица начальницы и мысленно прошептала: «Бедная...» И вдруг поняла, что взаправду жалею ее, как свою сестру. Неожиданно для самой себя, слегка улыбнувшись, я тихо ей сказала: «Ничего, все будет хорошо, все образуется».

Это возымело потрясающее действие. Моя врагиня внезапно замолчала, опустила голову и медленно ушла в свой кабинет. А мои сотрудницы изумленно воззрились на меня. Я же на трясущихся ногах, но все еще с застывшей улыбкой на лице побежала в туалет и сполоснула лицо холодной водой.

Еще не раз и не два налетала на меня начальница с криками и обвинениями, но мне уже было не страшно. Я упорно «лечилась» водой. На работе полоскала свой страх и обиду под краном, а вечером, едва переступив порог дома, бежала в душ и там с наслаждением смывала с себя все грехи прошедшего дня.

Я стала больше пить воды. Раньше от силы за день выпивала стакан-другой, а теперь с удовольствием вливала в себя литр чистой воды, а то и больше.

За год такой водной психотерапии я не только похудела на 10 кг, но еще и вылечила свою язву, правда, только предполагаемую. По крайней мере, боли в животе меня больше не посещают, и аппетит прекрасный. Так что врачи были правы – болезнь у меня возникла на нервной почве, а когда почва исчезла, то и болезнь завяла.

Да, главное – мой метод водолечения подхватили все мои сотрудницы и начальница тоже, и теперь нервы у всех в порядке.

Кузьмичева Вера Ивановна,
Орловская обл.

ОСЕННИЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ «ОСЕННЕЙ» КОЖИ

Дорогая редакция «Лечебных писем»! Я очень люблю эту газету и очень радуюсь, когда нахожу в ней не только советы для укрепления здоровья, но рекомендации по уходу за собой, за внешностью. Рубрика «Домашняя косметика» одна из любимых. Я хочу поделиться своим рецептом домашнего крема, который можно приготовить сейчас, когда поспела рябина, другие ягоды. Этот крем подходит для зрелой увядающей кожи, очень хорошо питает и тонизирует ее, при регулярном использовании кожа становится моложе, живее. Советую попробовать всем, кто не хочет стареть.

Растопите 50 г натурального, лучше домашнего, сливочного масла на водяной бане и распустите в нем 1 столовую ложку (10 г) пчелиного воска, добавьте 1 столовую ложку оливкового или другого растительного масла, размешайте, когда смесь станвт комнатной температуры, добавьте в нее 1 чвйную ложку масляного витамина А (продается в аптеках), по 1 столовой ложке свежего сока крапивы, кашицы из ягод красной рябины и пасты из лепестков роз, хмеля, листьев смородины, пропущенных через мясорубку. Всв тщательно разотрить, при желании отфильтруйте сквозь марлю или сито.

Используйте крем в качестве ночного питательного и для масок. Если он покажется для вас жирным, то оставьте его на лице на 20 минут, а затем излишки промокните салфеткой. Результат вам понравится!

Марина Никифорова, г. Тобольск

КАК «ПОДТЯНУТЬ» ЛИЦО

Если имеются лишние деньги, можно обратиться в косметический салон, там в наши дни могут не только избавить от морщин, но и при желании перекроить лицо заново. Не каждая женщина решится на такие радикальные меры, я же считаю: стареть надо с достоинством. И обязательно каждый день ухаживать за лицом и кожей всего тела. От чистоты и здоровья нашей кожи зависит и здоровье всего организма, с этим не поспоришь. Но хочется же выглядеть молодой в любом возрасте. Я для себя давно нашла один старинный способ «подтягивать» лицо.

2 столовые ложки льняного семени залейте в бутылке горячей водой и взбалтывайте до тех пор, пока не образуется слизистый настой. Подогрейте его на паровой бане до такой температуры, чтобы лицо терпело. Перелейте в миску и наносите слой за слоем на лицо до тех пор, пока настой будет оставаться горячим. После этого снимите слизь ватным тампоном и тут же протрите лицо кусочками льда.

Для льда я чаще всего использую отвар родиолы розовой или зеленый чай. Контраст температур и состав трав после льняных протираний играет очень важную роль. Если делать эту процедуру курсами, по 10-15 раз через день, то можно достичь немалых результатов. Во всяком случае, мои подружки всякий раз удивляются, как мне удается выглядеть намного моложе своих лет. Говорят, русские красавицы в старину этим часто пользовались.

Валентина Сергеевна Конарева, г. Троицк

ДЛЯ КРАСОТЫ НЕТ МЕЛОЧЕЙ

Хочу обратить внимание наших дорогих женщин на то, как иногда можно испортить впечатление от внешнего вида из-за пренебрежения к мелочам. Например, лицо ухожено, а на ноги посмотреть неудобно: грубая, потрескавшаяся кожа на пятках. Не хочу никого обижать, просто лишний раз напоминаю, что для ухоженных женщин не должно быть мелочей во внешнем облике. Я же хочу рассказать, как избавиться еще от одной проблемы – от грубой кожи на локтях. Ох, как неопрятно они смотрятся иногда! А избавиться от этого можно в два счета.

Один раз в неделю делайте ванны для локтей: налейте в какой-либо сосуд 1 литр горячей мыльной воды и прибавьте 50 г питьевой соды. Смажьте локти кремом и опустите в воду на 10 минут, растирая при этом мелкой пемзой или специальной пилкой, затем снова смажьте кремом и продолжайте держать их еще 10 минут в воде. В конце локти снова смажьте кремом. После 8–10 таких ванночек кожа локтей становится нормальной.

Иногда я делаю такую масочку: если остается лимон, те части, похожие на шляпки, которые обычно никто не любит использовать в чай, я их закрепляю пластырем на локтях и оставляю на некоторое время, например, пока вожусь на кухне, потом убираю, а локти смазываю любым маслом – подсолнечным или оливковым. Локоточки становятся как у ребенка.

Ирина Матвеева, г. Москва

ЕСЛИ ПОТЕЮТ РУКИ

Говорят, что если ладони потеют, то лечить нужно нервную систему. Думаю, что это правда, но все равно не стоит полагаться только на невролога. Я сама это пережила несколько лет назад, и потому хочу поделиться опытом.

Если ладони сильно потеют, два раза в день держите их в растворе холодной воды с уксусом, на 2 литра воды полстакана столового уксуса.

Приготовьте мазь: смешайтв 1/2 части глицерина, 1/4 часть лимонного сока, 1/4 часть медицинского спирта. Протирайте этим раствором ладони после каждого мытья.

И сделайте специальный крем для рук. Для этого смешайте поровну календулу, одуванчик, подорожник, крапиву, 1 столовую ложку сухих трав заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться примерно 40 минут, затем 2 столовые ложки настоя смешайте с 50 г нутряного свиного сала (или куриного), добавьте 1 столовую ложку меда и 2 чайные ложки касторового масла. Также старайтесь почаще держать руки в отваре дубовой коры или шалфея. Медленно, но при настойчивости вы обязательно избавитесь от проблемы с руками. Я это знаю не понаслышке.

Зинаида Ивановна Новоселова, г. Курган

Ароматы

Издавна люди знали, что ароматы эфирных масел способны оказывать лечебный эффект, воздействовать на психику, пробуждать влечение к противоположному полу. О механизме этого воздействия современная наука уже знает немало, хотя многие люди до сих пор считают ароматерапию чем-то вроде магии. Как же действуют на нас ароматы и какую пользу можно из этого знания извлечь? На вопросы «Лечебных писем» отвечает медицинский психолог, специалист по психологической реабилитации, автор многочисленных книг, в том числе об ароматах и их применении, И.Б. ОРЕШНИКОВА.

– Ирина Борисовна, об ароматерапии с помощью эфирных масел растений слышали, наверное, все. Что нового можно сегодня открыть для себя в этой древней области знаний?

– Действительно, использование натуральных эфирных масел цветов и растений – древнейшее искусство, основанное на многовековом опыте человечества. Оно помогает сохранить здоровье и красоту, продлить жизнь и молодость, обрести долголетие и комфорт души и тела. Ароматерапия основана, главным образом, на народных традициях и рецептах. Однако в последние десятилетия появилась новая наука об ароматах – аромакология. Она изучает воздействие летучих ароматных веществ на психическое и физиологическое состояние человека. Ароматерапия могла приносить наслаждение и лечить запахами. Аромакология дает нам в руки тончайший, но эффективный инструмент, позволяющий сознательно подбирать ароматы с учетом их воздействия на психику. Одни ароматы возбуждают, повышают тонус, работоспособность и настроение, другие расслабляют, успокаивают, гармонизируют. Ароматами можно вызвать те или иные эмоции, привлечь или оттолкнуть человека и многое другое. Но особенно важно, что ароматы могут служить эффективным средством достижения душевного и физического здоровья.

– Каким же образом осуществляется оздоровительное действие ароматов на человека?

– Начнем с того, что главными источниками ароматов являются эфирные масла цветов и других частей растений, например, листьев мяты, сандаловой древесины, хвойной смолы (ладан), плодов цитрусовых, корней, пряностей и т.д., а также пахучие вещества животного происхождения (мускус, амбра и др.). В древности их применяли в виде масел, экстрактов, бальзамов, мазей, втираний, многокомпонентных смесей – прообраза наших духов. Гораздо позже возникли духи (спиртовые растворы тех же самых ароматических веществ) и туалетная вода, а в последние годы – и другие творения парфюмеров, прежде всего благоухающие средства для мытья и ароматические лосьоны, которые можно наносить на все тело. Приятные запахи постепенно становятся неотъемлемой частью нашей жизни.

Традиционная ароматерапия основана на использовании эфирных масел растений. Дело в том, что эти вещества чрезвычайно летучи и поэтому в буквальном смысле пробирают нас «до костей», не минуя почек, сердца и легких. При вдохе они сразу же проникают в кровь и лимфу, где чувствуют себя как дома, потому что являются, по сути, звеньями наших с вами биохимических цепочек. А вот с такими соединениями, как пурины, мочевая кислота, холестериновые комплексы, радионуклиды, канцерогены и т. п., то есть со всем, что мы называем «шлаками», молекулы эфирных масел не уживаются – гонят их прочь. К тому же эфирные масла помогают нашему организму сохранять природное равновесие: они регулируют функции всех систем – дыхания, пищеварения, кровообращения – и приводят в порядок гормональный фон. Словом, заботятся о нас на уровне физиологии.

– Что известно сегодня о механизме такого влияния?

– Основой его является именно регулирующее воздействие на организм в целом. Оно достигается чрезвычайно малыми концентрациями, потому что включает наши механизмы саморегуляции. Включать их способны не химические лекарства, а только природные вещества, родственные самому организму. Такая саморегуляция помогает предупредить болезнь, а при хронических формах заболевания добиться стойкого улучшения здоровья.

Почему ароматы так хорошо помогают при лечении большинства женских заболеваний – миом, мастопатий, кист, эндометриозов и т.д.? Потому что все эти недуги обусловлены нарушением гормонального фона, а именно запахи способны корректировать гормональный фон через обонятельные структуры мозга.

Наконец, ни для кого не секрет, что у истоков болезни тела лежит болезнь духа. Природные ароматы – это идеальный способ лечебного воздействия на психику человека, причем без побочных эффектов, а значит – реальная альтернатива лекарствам, в том числе и психотропным средствам, которые, как известно, имеют негативные последствия для всего организма.

– Но каким образом эфирные масла влияют на психику?

– Прежде чем проникнуть в организм, летучие молекулы попадают на слизистую оболочку носа. Именно обоняние осуществляет самую непосредственную связь между нами и внешним миром – точно так же, как у животных. Нервные окончания, расположенные в носовой полости, напрямую связаны с головным мозгом. А его отдел, занятый обработкой и классификацией запахов, ведает также нашими эмоциями и памятью. Порой вдыхаешь какой-то аромат, и вдруг в памяти всплывают давно забытые места и события. Этим, кстати, пользуются народы, тесно связанные с природой, например, американские индейцы. Вместо альбомов с фотографиями они берегут кусочек пахучего дерева, горсть хвои, следы мускуса – в их памяти этот запах связан с определенной ситуацией.

Но запахи действуют не только на память. Они могут вызвать внезапное острое чувство голода или беспричинную радость, заставить нас жадно пить ключевую воду, совершить какой-то неожиданный поступок и т.п. Так происходит потому, что из обонятельных луковиц мозга сигналы передаются во многие другие его отделы: центры поведения, голода и жажды, удовольствия, гормональной регуляции.

Лишь малая часть информации, приходящей из внешнего мира, задерживается в нашем сознании. Все остальное оседает в подсознании и воздействует на нас не напрямую, а косвенно. Можно

здоровья и успеха



сказать, что ароматические вещества – это ключики к нашему подсознанию: они запускают определенные изменения настроения и физиологического состояния организма. То есть мощное воздействие запахов осуществляется на психическом уровне.

– Можно ли сознательно воспользоваться ароматами, чтобы, например, лучше себя чувствовать?

– Несомненно. Прежде всего, запахи способны помочь нам расслабиться или сконцентрироваться. Эти противоположные свойства на самом деле дополняют друг друга. Сначала надо предельно расслабиться, чтобы восстановить силы, а потом быстро сконцентрироваться, и тогда вы будете готовы выдержать непростой ритм нашей жизни. Несколько минут в день найти может каждый. Сядьте в мягкое кресло, включите спокойную музыку и создайте вокруг себя аромат благовоний или ваших любимых духов. Теперь расслабьтесь и позвольте себе хотя бы в эти минуты пережить состояние «здесь и сейчас».

– А что делать, если «съедает» грусть-тоска, плохое настроение?

– Во-первых, у каждого человека есть индивидуальная реакция на запахи, с которыми в его эмоциональной памяти связаны мгновения счастья, радости, удовольствия и т.д.

Знакомый запах вызывает сильные положительные эмоции, подобные тем, что мы испытали в те радостные мгновения. А во-вторых, многие эфирные масла оказывают и неспецифическое влияние на эмоциональное и даже физическое состояние человека.

Например, при стрессах, умственных перегрузках и повышенной активности гормональной системы очень полезны ароматы жасмина и герани. Герань также снижает кровяное давление, а розмарин повышает. Ароматы ландыша, лаванды и сандала успокаивают, снимают спазмы и судороги, а бергамот и базилик бодрят. Апельсин повышает настроение и работоспособность, а запах лимона – мощное тонизирующее средство, и в то же время он снижает кровяное давление. При миоме матки и других женских заболеваниях, связанных с гормональными нарушениями, рекомендуются ароматы лилии и кипариса.

– Посоветуйте, как выбирать для себя ароматы.

– Если при вдыхании какого-либо запаха у вас улучшилось настроение или появилась яркая приятная ассоциация, то этот аромат – для вас. Отнеситесь к нему внимательно. Пусть он пополнит вашу домашнюю коллекцию ароматических масел или духов. Вы получите еще одну возможность чаще радовать себя, устроить себе маленький праздник среди серых будней.

А дальше все зависит от целей, которые вы себе ставите, и от ситуации. Есть ароматы, улучшающие работу мозга, тонизирующие или успокаивающие, избавляющие от чувства страха или помогающие пережить кризисные ситуации. А есть – гипнотические, волнующие, возбуждающие, соблазняющие, сексуальные. Женщина при выборе духов должна учитывать свое настроение, возраст, стиль жизни, одежду, цвет кожи и волос, партнера, а также обстановку, время года и суток... Выберите свой уникальный аромат, который позволит вам жить в гармонии с окружающим миром, нравиться себе и другим.

– А какие-то конкретные рекомендации?

– При подборе ароматов советую иметь с собой пластиковую баночку с кофе и периодически ее нюхать. Это позволит дать передышку обонянию и не ошибиться в выборе. А дальше подключайте подсознание. Есть старинная немецкая легенда о том, как королева фей выбирала свой цветок. То же самое должна делать любая женщина. Подержите каждый понравившийся флакон не менее минуты, произнося про себя: «Это ли аромат королевы фей (называете ваше имя)?» Если женщина вообразит себя той самой королевой фей и настроит на нужную волну свое подсознание, оно даст ответ. Вы обязательно почувствуете тепло, идущее от подлинно вашего флакона.

И еще один совет. Действие чистых эфирных масел может быть очень сильным. Если вы не рассчитали концентрацию, то вместо лечебного действия получите ухудшение состояния. Поэтому оставьте эфирные масла для аромотерапевтов, а сами окунитесь в чудесный волшебный мир духов. Ищите свои ароматы.

– Книга, которую вы сейчас заканчиваете, называется «Ароматы успеха». Но как могут ароматы способствовать успеху в жизни?

– Для человека, желающего добиться успеха в любой области жизни, умение выбрать свой индивидуальный аромат совершенно необходимо. Успех – это скрупулезное внимание к мелочам. Аромат человека является не только важным элементом имиджа, но и орудием мягкого воздействия на ближних. Если наш запах людям неприятен, успеха нам не видать. Правильно подобранный аромат может даже не ощущаться, он воспринимается бессознательно, но располагает к вам собеседника. Он думает о вас: «И что это мне в нем так нравится?» А эта привлекательность во многом обусловлена биологически – воздействием запаха.

Деловым людям, которым по роду деятельности приходится очень много общаться, надо использовать такие ароматы, которые оказывают успокаивающее, антистрессовое влияние на окружающих. В тех же случаях, когда мужчина хочет показать свою силу и независимость, ему подойдут довольно резкие, сильные запахи. Женщине в женском коллективе лучше использовать свежие, древесные или «унисекс» ароматы, а в мужском коллективе, в зависимости от целей, можно выбирать или нейтральные, или более соблазняющие запахи.

Беседовал Александр ГЕРЦ

НЕПРОСТОЙ НАСМОРК

Казалось бы, что такого страшного в обычном насморке, ведь все люди иногда страдают от него, и ничего. Но у меня насморк всегда является предвестником фарингита, бронхита, а то и воспаления легких. Точнее, он не столько предвестник, сколько причина всех этих серьезных болячек. Как схвачу насморк, сразу же лучше ложиться в постель, а иначе потом на больничный придется садиться недели на две, на три.

Раньше я к простуде относилась спокойно, на ногах пыталась ее перенести, как многие молодые девушки, но после того как однажды пролежала дома с тяжелейшим бронхитом и спать не могла из-за кашля, а в другой раз провела в больнице неделю с пневмонией, я теперь дома сижу, пока не вылечусь.

Стоит мне замерзнуть или подцепить от кого-нибудь вирус, я сразу же промываю нос теплой водой, добавляя в стакан чайную ложку поваренной соли, потом опускаю ноги в горячую воду с горчицей, при этом накрываюсь одеялом и одновременно делаю ингаляцию с травками. Беру то, что есть дома, например, зверобой, шалфей, календулу обязательно, так как она является прекрасным антисептиком. Иногда мяту добавляю, чтобы дышалось легче.

После ингаляции я пью горячий чай из листьев смородины и мяты, добавляя в них лимон. Выпиваю где-то полстакана, потом, когда чай немного подостынет, добавляю в него чайную ложку меда, и еще ложку съедаю с чаем вприкуску. Я никогда не кладу мед в горячий чай, так как он теряет свои лечебные свойства при высокой температуре.

Всю процедуру с чаем я делаю в постели, заготовив заранее сменную одежду, чтобы пропотеть и переодеться. Переодеваюсь я, правда, после того, как посплю под теплым одеялом. Потом снова промываю нос и жую кусок лимона с кожурой. Потом нагреваю на сковородке соль и сыплю ее в тканевый мешочек, который прикладывают к носу до тех пор, пока он не остынет.

Да, забыла сказать, что как только я начинаю чувствовать щекотание в носу, то тут же нарезаю чеснок и на тарелочке выставляю его во всех помещениях, чтобы вирусам никакого прохода не было. А если насморк начинается резко и сильно, то я достаю свое масло на чесноке. Его я делаю так.

Чайную ложку мелко нарезанного чеснока я заливаю половиной стакана растительного масла, нагретого на водяной бане, и даю настояться несколько дней. Этим маслом я смазываю слизистую носа несколько раз в день или закапываю процеженное масло в нос по 2–3 капли в каждую ноздрю.

Делаю прогревания, закапывания и промывания несколько раз в день, и обычно в первые же сутки мне становится гораздо легче дышать, а если сразу все это не помогает, то я повторяю такое ударное лечение еще один-два дня.

Теперь я никогда не запускаю свой насморк, и больше длительные больничные мне не нужны. Я справляюсь с любой простудой за 1-2 дня, а уж если все-таки разболелась, то максимум за неделю. Это гораздо проще, чем долго и мучительно болеть.

Артурова Ирина Константиновна, г. Гатчина

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ПОДАГРУ

У меня два года назад стал побаливать сустав на большом пальце ноги. Пришлось даже обувь во время приступов боли носить более просторную. Вроде потом полегче стало, и я опять стала носить обычные свои туфли-лодочки. Нога опять разболелась, да так сильно, что некоторое время я даже ходить не могла. Пыталась прикладывать разные компрессы, мазала обезболивающие мази, три дня на работу не ходила, но к врачу так и не пошла.

Когда в следующий раз палец распух и стал болеть просто нестерпимо, я вызвала врача, и мне поставили диагноз подагрический артрит, который потом подтвердился анализами. Оказалось, что мне давно надо было изменить свое питание, чтобы в организм меньше поступало мочевой кислоты. А я и не догадывалась и думала, что дело просто в туфлях. Врач мне сказала, что подагрой чаще поражаются как раз те суставы, которые раньше были чем-то травмированы, например, тесной и неудобной обувью. А я, действительно, очень люблю узкие туфли и сапожки, мне кажется, что в них я выгляжу более женственной. В итоге я измучила свой сустав окончательно, и он заболел хронически. Тем более что мое питание способствовало развитию подагрического воспаления.

По совету врача я стала есть больше молочных продуктов, овощные супы стала готовить, перешла на сладкие фрукты. Соль теперь использую как можно реже, много пью, причем только чистую воду или щелочную минеральную воду.

Кстати, доктор мне посоветовала для профилактики и снятия обострений съедать по полтора килограмма винограда, запивая его четвертинкой стакана щелочной минералки. Я както во время приступа подагры это с успехом использовала. Мне тогда пришлось держать ногу приподнятой, чтобы боль меньше была, и лед прикладывать.

Еще я заваривала тысячелистник, так как он обладает противовоспалительным действием.

Столовую ложку травы заваривала стаканом кипятка и давала настояться, пока не остынет, а потом процеживала и пила 3 раза в день по стакану.

Для приправы я теперь использую не острые пряности, а лимон, лаврушку и немного уксуса. Перестала есть копченую рыбу и мясо, грибы, паштеты, бобовые, больше не пью кофе и какао, не ем шоколад (это самое сложное для меня), не пью алкоголь (хоть врач мне разрешила по праздникам стопочку водки выпивать), ничего не жарю, не варю мясных бульонов для супов, не ем селедку и всякие жирности.

Обувь тоже пришлось сменить, и теперь я покупаю туфли пошире и спортивную удобную обувь. С таким активным лечением и профилактикой нога моя чувствует себя намного лучше, и в последние полгода серьезных обострений не было. Надеюсь, что больше не запущу свою ножку до такого состояния, что не смогу ходить.

Назарова Татьяна, г. Пермь

Мы настолько привыкли к красным гроздьям рябины, появляющимся в наших дворах каждую осень, что не замечаем их, спокойно проходим мимо. В городе, пожалуй, действительно не стоит обрывать ягоды, но вот оказавшись осенним днем в лесу, не проходите мимо этой кладовой здоровья. Рябину издавна ценили в народе как лечебное средство, прежде всего, как желчегонное. Давно подметили: если съедать всего лишь 10 ягод рябины в течение дня, можно забыть о головных болях, бессоннице и повышенном артериальном давлении.

ЧЕГО МЫ НЕ ЗНАЕМ О РЯБИНЕ

ПОЛЕЗНО ВСЕМ

В последнее время у многих людей наблюдается пониженная функция щитовидной железы. Врачи пеняют на плохую экологическую обстановку. Не обошла и меня эта проблема. Не могу сказать, что я как-то уж очень это ощущаю, но иногда бывают приступы раздражительности, которые сменяются апатией, вялостью, типичными симптомами при этой болезни. Поэтому приходится помнить о том, что необходимо пополнять организм йодом. Наверное, проще было купить в аптеке настойку йода, да и принимать ее каплями. Однако в этом случае йод должен быть органическим, который усваивается легче и содержится в продуктах. Обычно мы знаем, какие продукты содержат много йода: морская капуста, рыба, черноплодная рябина, фейхоа. Случайно узнала, что много йода содержится и в обычной красной рябине, ее я с детства люблю, правда, есть приходилось редко. А помимо йода в ней много ценных минералов и огромное количество витаминов. И я нашла для себя прекрасный рецепт, который действует, как общеукрепляющее средство.

Надо отжать свежий сок из спелой рябины. 1/4 стакана сока смешать с таким же количеством молока и 1 столовой ложкой меда. Принимать три раза в день до еды на протяжении трех-четырех недель.

Я пью смесь почти круглый год, это лучше всяких витаминов из аптеки, очень вкусно и полезно. Молоко смягчает горчинку, а мед добавляет вкус. В итоге улучшается иммунитет, обмен веществ, повышается тонус, и нет противопоказаний, разве что не стоит увлекаться рябиной тем, у кого пониженное артериальное давление.

Евгения Михайловна Рыбакова,
г. Волгодонск



ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ – ПРОФИЛАКТИКА

Слышал, у нас в стране начали испытывать вакцину от нового страшного гриппа. На моем веку это уже не первый случай, когда появляются такие разновидности, которые грозят повальными эпидемиями. И потому я уже давно научился сам противостоять эпидемиям. Прививка у меня простая и надежная, главное – природная. Для того чтобы снабдить организм витаминами и всем необходимым для сопротивления болезням, я поступаю следующим образом:

7 частей ягод рябины и 3 части листьев крапивы в сушеном виде смешиваю. 1 столовую ложку смеси заливаю 2 стаканами горячей воды, кипячу 1-2 минуты, затем настаиваю 4 часа. Принимаю по полстакана два-три раза в день на протяжении трех-четырех недель.

Делаю так осенью и ранней весной, когда обычно активизируется вирусная инфекция и начинаются эпидемии гриппа. Если нет крапивы или она противопоказана по каким-то причинам, можно поровну смешать ягоды рябины с плодами шиповника и так же заваривать или настаивать в термосе по 4-6 часов и принимать это поливитаминное средство, которое помогает организму быстро расправляться с вирусной инфекцией, потому что мобилизует все защитные механизмы. Проверено годами собственного опыта.

Михаил Васильевич Толоконцев,
г. Владимир

И ДЕТЯМ, И БУДУЩИМ МАМАМ

У меня трое детей, и все три беременности сопровождались токсикозом. По утрам от тошноты не знала, как спастись, ни лимон, ни яблоко, ни леденцы не помогали. И если первые две беременности я подолгу мучилась, то в последний раз была заранее подготовлена. Акушерка из женской консультации, когда я ей пожаловалась на свои проблемы, дала совет, за который я ей благодарна от всего сердца. И потому рассказываю об этом средстве всем, чтобы знали на будущее, чем можно спасаться от тошноты и токсикоза.

Разотрите 2 чайные ложки красной рябины с сахаром и ешьте при тошноте. Если нет аллергии на мед, можно есть рябину с медом, но только понемногу. Если нет свежей рябины, можно купить в аптеке сушеную и распарить ее кипятком или в микроволновой печке.

Кстати, хочу посоветовать мамочкам тех детей, которые много времени проводят на улице. Рано или поздно у них могут появиться на пальцах бородавки. Так вот, рябина и в этом случае хорошая помощница: нанесите на бородавки кашицу из раздавленных ягод, перевяжите на ночь пищевой пленкой. Сделайте 8-10 процедур, и от бородавок не останется следа.

Ирина Колодкина, г. Абакан

Бананы полезны для желудка

Какое-то время назад я заметила, что после употребления острой пищи у меня начинает побаливать желудок. Сначала я не слишком обращала на это внимание, но потом это стало регулярным.

Я редко ем острые блюда, вот только муж у меня очень любит приготовить что-нибудь эдакое из мексиканской кухни. Хорошо еще, что он это делает редко, примерно раз в месяц, с зарплаты, чтобы все нужные ему продукты приобрести. Так каждый раз после его экспериментов у меня проблемы с желудком появлялись.

Так я и мучилась с мужниными экспериментами, пытаясь съесть как можно меньше. А ведь муж готовит редко, но вкусно, и хочется все его новшества попробовать. Обидно упускать возможность хоть один вечер в месяц ничего не готовить и только наслаждаться едой, приготовленной твоим близким человеком.

А помог мне случай, когда я безумно голодная пришла с работы, сильно задержавшись на ней. Рассчитывала на то, что приду как раз к ужину, но муж перед готовкой надолго застрял в супермаркете и к моему приходу только начал свои кулинарные изыски реализовывать.

Я его попросила не слишком щедро сыпать острые приправы и стала искать, чего бы такого перекусить до ужина, чтобы потом еще и нормальная еда влезла. И в пакете, принесенном мужем, обнаружила бананы. Я сама их редко раньше покупала, а тут, за неимением ничего другого, съела один банан, а потом второй еще надкусила. Примерно минут через сорок мы с мужем сели за ужин, и я не без опаски, хоть и с наслаждением, принялась за его новое блюдо. Приготовил мой муж, как всегда, очень вкусно, и я съела больше, чем рассчитывала. И каково же было мое удивление, когда ни перед сном, ни ночью мой желудок никак не дал о себе знать. Я даже не сразу поняла, что у меня все в порядке.

Только на следующий день на работе, когда я рассказывала девчонкам о новом блюде моего суженого, я поняла, что за последние несколько месяцев в первый раз поела и не мучилась желудочными проблемами.

Даже девочкам на работе обратила на это внимание, а одна из моих хороших знакомых мне сказала, что дело в банане, который я перед ужином съела. Мол, он хорошо стенки желудка защищает. Я не очень ей поверила, но себе на заметку взяла и в другой раз также попробовала 2/3 банана съесть перед очередным острым блюдом мужа.

Мне банан и в этот раз помог, и теперь я точно знаю, как защититься от агрессивной острой пищи.

Позже я все-таки прошла обследование, и врач мне велел не есть больше острого, так как у меня начинающийся гастрит. А вот бананы врач очень даже одобрил и велел на завтрак по одному бананчику съедать, тем более что у меня кислотность немного повышена.

Теперь мой муж осваивает менее острую китайскую кухню (правда, она жирновата для меня), чтобы больше не мучить мой желудок острыми блюдами.

Светлана Борисовна Круглова, г. Санкт-Петербург

Тыквенный десерт

Я уже столько книжек о полезных продуктах собрала, а все боюсь новые рецепты в своем рационе использовать. То ли считаю себя плохой хозяйкой, то ли рецепты мне кажутся сложными, но я редко решаюсь приготовить новое для себя блюдо.

Так получилось в свое время и с любимой мною нынче тыквой. Редко я ее готовила, только когда мама с дачи привезет. Тогда уж приходилось ее тушить с овощами и есть, чтоб не пропала. Хотя я так много читала о том, как тыква полезна. Знала, что ее советуют и в качестве источника каротина, чтобы зрение было хорошим и щечки розовели (как я всегда детям про морковку в детстве объясняла), и для сердечка она полезна, да и от стресса хорошо помогает. Но регулярно есть тыкву я не решалась.

Однажды подруга приехала ко мне в гости и увидела у меня на подоконнике аж 3 тыквы, которые мама как раз привезла мне с дачного участка. Она так обрадовалась, когда увидела этот урожай, и сказала, что мы сейчас сделаем полезный тыквенный десерт. Я была поражена, потому что никогда не воспринимала тыкву как продукт для десерта.

Подруга помыла тыкву, нарезала ее кубиками и положила в кастрюлю, налив туда немного воды, чтобы та только чуть-чуть прикрывала тыкву. Потушила тыкву немного, а потом бросила туда же горсточку мытого изюма, посыпала корицей и в конце меда положила по вкусу. Потушила до готовности изюма, и за это время все так чудесно пропиталось медом и корицей, что пошел просто волшебный аромат.

Ели мы этот сладкий и полезный десерт с травяным чаем, и ничего более вкусного я в своей жизни не ела. С тех пор я очень полюбила тыкву и стала смелее экспериментировать с ней. Подруга меня успела приучить и к тому, чтобы есть сырую тыкву в разных салатах. Теперь я смешиваю тыкву с огурцами, с капустой, с морковкой, с яблоками и даже с маминой репкой.

А мой самый первый тыквенный десерт, благодаря которому я так полюбила тыкву, я теперь использую, когда хочу успокоиться. И то ли тыква так положительно действует, то ли просто то, что десерт сладкий, но после него мне и спится лучше, и жить как-то проще.

Теперь моя мама мне смело везет тыкву каждый раз, когда приезжает с дачи, и больше не ворчит, что тыква у меня подолгу без дела простаивает.

Думаю сейчас попробовать отжимать тыквенный сок, раз уж этот овощ так хорошо на мои нервы действует. Попробую смешивать этот сок с яблочным или морковным и, если понравится, то меда добавлять. Уверена, что и на этот раз тыква меня не подведет и сок из нее мне понравится.

Хочу еще в конце добавить, что после того как я стала есть много сырой тыквы, то на работе у меня стали меньше уставать глаза за компьютером. Раньше мне приходилось делать перерывы каждые полчаса, а теперь я спокойно работаю по часу и глаза меня не беспокоят. Я и многим подругам на работе посоветовала тыкву регулярно есть для профилактики усталости глаз.

Евгения Смирнова, г. Москва

Запасы на зиму

Читая «ЛП», черпаем обширную информацию о современных достижениях в области народной и традиционной медицины. Я хочу поделиться некоторыми рецептами заготовки запасов на зиму. Это сиропы из базилика, эстрагона, мяты, листьев вишни и хвойных шишек, варенья из цветков одуванчика или клевера, целебные свойства которых многочисленны.

Сиропы из базилика, мяты, эстрагона

Размельченную траву красно-фиолетового базилика, тщательно промытую, заливаем водой в весовом соотношении 1:5, варим до кипячения. Процеживаем. Добавляем 1 кг сахара на 0,5 л настоя, кипятим 10 мин., в процессе кипения добавляем 3 ч. л. лимонной кислоты и через 5 мин. снимаем с огня. Храним в герметически закрытой стеклянной таре (в бутылке или банке).

Аналогично готовим сиропы из мяты и эстрагона. Смешивая сироп с водой по вкусу, подаем получившийся сок на стол охлажденным.

Сироп из листьев вишни

Листки вишни в количестве 100 штук и 25 вишенок с плодоножками заливаем 1 л воды и кипятим в эмалированной посуде 15 мин. Процеживаем через марлю и ситечко. В настой добавляем 1 кг сахара. Кипятим 20 мин., в процессе кипячения добавляем 2 ч. л. лимонной кислоты и через 5 мин. снимаем с огня.

Сок из такого сиропа на редкость ароматен.

Сироп из хвойных шишек

Разрезаем молодые хвойные шишки на несколько частей. На 80 шишек добавляем 2,5 л воды и варим. Полученную мякоть процеживаем через марлю, добавляем 3 кг сахара и кипятим 30 мин. Сок из этого сиропа прочищает дыхательные пути.

Варенье из цветков одуванчика

Тщательно промытые свежесобранные цветки одуванчика заливаем кипяченой водой (1 л воды на 200 цветков). Добавляем очищенный от цедры и нарезанный ломтиками лимон, настаиваем 6 ч. Настой процеживаем через марлю, добавляем 1 кг сахара и кипятим 1,5 ч.

В тех же пропорциях и последовательности готовим варенье из цветков красного клевера.

Все эти рецепты я переняла от матери. Приготовленные по ним соки и варенья очень любят внуки, которых у меня шестеро.

Адрес: Саакян Джульетте, 0033, Армения, г. Ереван, ул. М. Баграмяна., д. 62, кв. 42

Имбирное масло

Давно увлекаюсь восточными методами лечения. Особенно мне нравится использовать корень имбиря. Я его добавляю в разные блюда, даже в чай. Есть у меня рецепт имбирного масла, которое особенно полезно пожилым людям с проблемами желудочно-кишечного тракта, а может, и кому из молодежи пригодится. Это средство нормализует стул при запорах, поможет при колитах, метеоризме, расстройствах желудка.

Разотрите 150 г топленого сливочного масла и 4 столовые ложки имбирного порошка до однородной массы. Чтобы приготовить порошок – просто перемелите в кофемолке имбирный корень, я купила его в аптеке. Дайте имбирному маслу настояться полчаса и поставьте в холодильник, закрыв крышкой. Принимать масло нужно по определенной схеме, всего раз в день утром натощак за полчаса до еды. В первый день – пол чайной ложки, во второй – чайную ложку, в третий – полторы ложки, в четвертый – две, с пятого по восьмой дни – по две с половиной чайные ложки, в девятый – две, в десятый – полторы, в одиннадцатый – одну ложку, в двенадцатый – половину ложки.

Это довольно сильное средство, поэтому проводить курс лечения достаточно всего раз в два года.

Осокина Л.Д., г. Актюбинск

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

Предлагаю систему упражнений для утренней гимнастики. Система, разработанная мной, закаляет, повышает иммунитет и способна исцелить человека от многих болезней. Особо хорошо поддаются излечению запоры, нервная возбудимость, расширение вен, тромбофлебит, атеросклероз. Упражнения полезны и людям, перенесшим инсульт.

1. И. п. – сидя на стуле или стоя, руки собраны в «замок». На вдохе вытягиваем руки вверх, потом в стороны (с напряжением рук, с выгибанием спины). Напряжение сохранять 3 секунды, столько же длится и задержка дыхания на вдохе 1–3 с., после чего можно расслабить все мышцы и медленно выдохнуть, опуская руки через стороны. Повторить упражнение 3 раза.
2. Ходьба с максимальным подъемом ног и широко размахивая руками (не менее 20 секунд).
3. И.п.– стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить движения головой. Сначала медленные наклоны головы вперед и назад до отказа (6 раз) затем – медленные повороты головы вправо–влево (по 6 раз в каждую сторону) и медленные круговые движения головой.
4. Выполнять бег на месте, при этом руками работать быстро – так же, как при беге.
5. Выполнить «боковой маятник»: качание туловища из стороны в сторону (до15 раз).
6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх – вдох, задержать дыхание на 1–3 секунды. Медленно опустить ноги – выдох. Выполнить 5 раз.
7. В течение 30–60 секунд походить, максимально расслабляясь.
8. Выполнить отжимание от пола (10 раз и более).
9. Выполнить прыжки на одной ноге (по 25 раз на каждой ноге).
10. Еще раз походить по комнате, периодически потряхивая руками и ногами (20–30 секунд).
11. Выполнить упражнение «рубка дров». И.п. – стоя, ноги врозь, руки подняты вверх, кисти соединены в «замок». Вздохнув, энергично наклонить туловище, руками выполнить движение, напоминающее колку дров, – выдох через нос. Затем на вдохе спокойно выпрямиться, руки поднять вверх.
12. И. п. – встать ровно, ноги вместе. Подняться на носки – вдох, на выдохе – резко опуститься, ударить пятками об пол так, чтобы вибрация пошла по икрам.

И каждое утро до зарядки для укрепления иммунитета необходимо особое умывание. Вам нужно очень быстро смочить в воде сначала руки до локтя, затем выплеснуть три горсти воды (можно по 1-2) на лицо, затем – на глаза, на область горла, на верхнюю часть груди, на область солнечного сплетения. И, наконец, смачивать водой в течение 5 секунд стопы. После чего докрасна растереться полотенцем. Затем выпейте стакан (или два) горячей воды. После чего занимайтесь своими делами – например, сделайте что-то полезное по дому, а потом, минут через 15, приготовьте завтрак и перекусите.

Делайте и контрастные обливания стоп (от 3 до 11 циклов). Для мужчин чередование воды такое: холодная – горячая – холодная; а женщинам: горячая – холодная – горячая.

Адрес: Аксенову В.М., 140300, Московская область, г. Егорьевск, 6-й мкр., д. 9, кв. 8

ДЛЯ КРАСОТЫ И СТРОЙНОСТИ

Газету «Лечебные письма» открыла для себя недавно. Порой читатели делятся своими трудностями, но вместе с этим буквально каждая строчка пропитана таким оптимизмом! А ведь иногда совсем немного в жизни надо, чтобы выпутаться из трудной ситуации, – всего лишь чья-то маленькая искорка поддержки и оптимизма. И газета «Лечебные письма» дает это своим читателям в полной мере. Спасибо тебе, любимая газета!

Хочу поделиться с читателями одним очень эффективным упражнением для рук – оно помогает избавиться от полноты в верхней части рук (участок от плеча до локтя).

Встаньте прямо, руки отведите за спину. Медленно наклоните корпус, руки при этом поднимите за спиной как можно выше. Задержитесь в наклоне с поднятыми руками на 15 секунд, затем разогнитесь и только потом опустите руки. Упражнение выполняйте медленно. Повторите 3 раза.

Выполняйте упражнение каждый день, и ваши руки будут всегда в отличной форме. За свое здоровье и красоту нужно бороться, а свой организм поддерживать и иногда баловать. И тогда вы непременно, пусть и не моментально, но обретете хорошее самочувствие и уверенность в себе.

Удачи вам и здоровья!

Адрес: Свириденко Ольга, Украина, г. Макаров (адрес в редакции)

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВЫХ

Год назад мне поставили диагноз нефроптоз II степени, хотя два года назад еще была I степень. Из вашей газеты я узнала о существовании специальной гимнастики, полезной при опущении органов. Теперь регулярно занимаюсь. Думала, сможет мне это помочь или нет? Посоветовалась с врачом, тот сказал: «Гимнастика обеспечивает нормальное внутрибрюшное давление и ограничивает смещение почек вниз».

И вот я изо дня в день делала «березку», «ножницы», «велосипед» – эти упражнения рекомендовала читательница. К ним я добавила еще несколько упражнений.

- Поднять вверх прямые ноги, колени соединены вместе. На вдохе развести ноги в стороны, на выдохе – скрестить их. Повторить 5–6 раз.
- Лежа на спине: оторвать от пола и немного приподнять бедра и ягодицы (получается подобие «мостика»), задержаться на несколько секунд, вернуться в и. п.
- В завершение занятий надо обязательно полежать в течение 20 минут с поднятыми вверх ногами (можно лечь на пол и опереться ногами о стену).

Может, кто-то из читателей знает еще какие-то полезные упражнения при нефроптозе? Пусть напишут!

Иванцик Г., г. Саракташ

ЕСЛИ ПАМЯТЬ ПОДВЕЛА

Хочу рассказать о святом великомученике Феодоре Тироне. О нем я и сама не так давно узнала — и с тех пор не только ежедневно, но и по несколько раз в день обращаюсь к нему за помощью. Ведь какая память-то в наши годы! Где и что положишь — никак не вспомнишь, вот и ищешь не только неделю, но и месяц. А молитвенное обращение к Феодору Тирону чудесным образом помогает найти потерянные вещи. Некоторые люди в таких случаях читают «Отче наш», а вот схимонахиня Антония советует 3 раза читать «Символ веры», а в серьезных ситуациях — и 12 раз. А мне помогает Феодор Тирон.

Узнала я о святом великомученике при совершенно необычных обстоятельствах. В семье моей подруги двое суток искали ключи от машины — выясняли, кто и когда их видел или брал последним. Немая сцена наступила, когда подруга неожиданно появилась со связкой ключей — конечно же, она их нашла там, где все по десять раз проверяли. Но она искренне просила святого Феодора Тирона помочь, и он выполнил ее просьбу.

Вскоре и мне очень понадобилась его помощь — и святой помог. И теперь я часто обращаюсь к нему. Я рассказала об этом своим друзьям, с тех пор все наши знакомые обращаются к нему с просьбой помочь им — кто молитвой, а кто просто своими словами (как и я). Была такая история: в течение двух месяцев дочь подруги искала свои украшения, и только по молитвам Феодору Тирону они чудесным образом нашлись.

Святой Феодор был отважным воином города Аласии в Малой Азии и пострадал за веру во Христа в 306 году — его приговорили к сожжению. А через 50 лет после кончины святого Феодора император Юлиан Отступник, желая осквернить христианский Великий пост, приказал константинопольскому градоначальнику каждый день в течение недели поста тайно кропить кровью идольских жертв съестные припасы, продаваемые на рынках. Тогда святой Феодор в ночном видении явился константинопольскому архиепископу и велел объявить христианам, чтобы они не покупали на рынках оскверненные припасы, но употребляли в пищу коливо (кутью), т. е. вареную пшеницу (рис) с



медом. Вот откуда и когда к нам пришел этот обычай!

В первую пятницу Великого поста положенная в этот день по уставу Литургия Преждеосвященных Даров завершается не совсем обычно. Читается канон святому великомученику Феодору Тирону, после чего на середину храма выносится коливо, и священник благословляет его с чтением особой молитвы. А затем коливо раздается верующим.

Икону Феодора Тирона не в каждом храме можно увидеть. А в Москве в храме во имя иконы Рождества Пресвятой Богородицы в Путинках есть придел в честь Феодора Тирона, и в храме можно купить его иконочку.

Простите, что не всем смогла ответить на письма-просьбы и отклики на мою статью «Заступница усердная» в № 24 за 2008 г. Да будет всем нам мир и здравие по молитвам нашим! Да хранит вас Господь и Матерь Божия!

Адрес: Ржавской Е.А., 117208, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 4, к. 2, кв. 85

ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ

Как много случаев исцелений людей от недугов, с которыми не смогла справиться современная медицина, связаны с посещением святых мест! Расскажу о Введено-Оятском монастыре — он находится в двухстах километрах от Питера. Недалеко от обители — целебный источник. В числе недугов, от которых излечивались люди, указываются сердечные и желудочные болезни, аллергия, астма, онкология. Узнав об этом, мы с мужем отправились туда с надеждой на положительные изменения — ведь мы уже люди не молодые!

Говорят, что ученые, исследовав состав воды, обнаружили в ней чуть ли не все элементы таблицы Менделеева. Но и это не самое главное. Главное – чудесные свойства воды, которые никак не объясняются ее минеральным составом. Как рассказывала нам матушка Михаила, источник имеет и духовную силу: бесы боятся этой воды.

В обители мы были не долго. Но, тем не менее успели познакомиться с несколькими трудницами монастыря. От них узнали много интересного. По их словам, в монастыре никакой медицины нет, а лекарство от всех болезней одно — вода из источника. Если заболеет кто — встать не может, живот болит или с температурой, – то матушка-настоятельница сначала дает святой воды попить, а потом говорит: «Идите на источник».

А когда мы с мужем набирали водичку из источника, то нам напомнили: «Кто с верой приходит, тот и получает просимое».

Сидоренко А.И., г. Санкт-Петербург

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Я благодарна Господу Богу за то, что он научил меня помогать себе, своему здоровью дарами природы. При этом я всегда посещаю православную церковь, соблюдаю четыре поста в году и причащаюсь (причастие – первый шаг к исцелению). В трудную минуту я всегда вспоминаю хороший совет одной певчей из церковного хора: «Если что-то болит, осени это место крестом и 3-4 раза прочитай "Отче наш". Боль обязательно исчезнет». И вот уже 40 лет я не употребляю таблеток или каких-либо других аптечных лекарств. Слава Великому Господу!

И еще: я обязательно каждый день молюсь за своих родных и близких, чтобы Господь сохранил всех нас и избавил от болезней. И всем читателям я желаю здоровья. Ежедневно молитесь, просите у Господа благодати, благословения на все ваши дела и начинания, крепости духа и тела, душевного и телесного здравия. Пишите, звоните.

Адрес: Тодоровой Валентине Ивановне, 84121, Украина, Донецкая область, г. Славянск, пер. Виноградный, д. 5, кв. 34, т. 8 (06262) 3-97-96, сот. т. 8-050-843-54-70

ОТИТ – «МОРСКАЯ» БОЛЕЗНЬ

Я уже знаю: стоит моим уже не маленьким внукам побывать летом на море, обязательно начнутся проблемы с ушами. Потому я готова к этим постоянным «морским» неприятностям и еще ни разу дело до серьезного заболевания не доходило. По себе знаю, как опасно «залечивать» самостоятельно уши. Если делать все неправильно, можно позднее получить сильнейшие осложнения и даже остаться без слуха. Но если дело не приняло серьезный оборот, а уши «стреляют», можно воспользоваться народным средством. Только заранее придется купить в аптеке таблетки мумие. Я больше доверяю именно аптечному варианту, поскольку у случайных продавцов можно натолкнуться на подделку.

1 аптечную таблетку мумие положите в чайную ложку и разведите теплой кипяченой водой (100–150 мл), чтобы получился густой раствор почти черного цвета. Надо закапывать в каждое ухо по 2 капли раствора два–три раза в день в течение трех–четырех дней.

Такое лечение быстро восстанавливает ушные проходы, начинающиеся воспаления проходят. Но лучше его проводить все-таки после консультации с врачом, чтобы избежать тех последствий, о которых я уже упоминала.

Любовь Николаевна Федосова, г. Орел

КАК ПОНИЗИТЬ САХАР В КРОВИ

Полгода назад я стала ловить себя на том, что часто испытываю жажду. Коллега почти в шутку посоветовала проверить уровень сахара в крови, мол, у ее мамы диабет начинался с того же самого – постоянно присутствовала жажда. Я не на шутку перепугалась и решила сдать кровь на анализ. К счастью, о диабете речь еще не шла, но вот уровень сахара оказался выше нормы. И медсестра, которая брала кровь на анализ, посоветовала мне понизить сахар самым простым образом.

В 1 стакан свежего кефира надо положить 1 чайную ложку молотой корицы, хорошо размешать. Выпивать утром натощак и вечером перед сном в течение 8–10 дней. После этого сделать повторный анализ крови.

Сахар действительно понижается до нормы за короткое время. После такой кефирно-коричной терапии я советую последить за своим питанием, и не перегружаться сдобной выпечкой, сладостями, чрезмерным употреблением кофе и перекусами. Лучше перейти на овощную диету, пока еще есть такая возможность, и побольше есть не слишком сладкие фрукты. Кстати, пить советую побольше обыкновенной чистой воды. Вот тогда и сахар будет держаться в нужных рамках. И кровь на анализ надо сдавать натощак.

Нина Яковлевна Лернер, г. Тюмень

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ГЕРПЕС БОИТСЯ СЫВОРОТКИ

Врагу не пожелаю такой болезни, как опоясывающийгерпес. Мало того, что температура высокая, так сами высыпания, собственно, доставляют физические страдания. Даже не хочется их описывать. Достаточно вспомнить, когда под носом или на губах появляется герпес, сколько он доставляет неудобств. А опоясывающий лишай причиняет страданий намного больше. Откуда только берется эта зараза! Мне не повезло, приступы заболевания были несколько раз. И в последний раз страдания облегчил совет народной медицины.

Надо смочить тонкое полотенце в холодной молочной сыворотке, чем она холоднее – тем лучше, отжать и приложить к больным местам. Как только полотенце нагреется, снова смочить в холодной сыворотке. Повторять несколько раз, пока боль и зуд не утихнут.

Если не окажется в нужный момент молочной сыворотки, примочки можно делать и с холодной водой, но именно сыворотка ускоряет процесс заживления. А чтобы болезнь не возобновлялась, я советую почистить организм, можно монодиетой, можно другими способами, затем заняться укреплением иммунитета.

Надежда Зворыкина, г. Семипалатинск

ЛЕЧИМ БРОНХИТ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Пока осень теплая и сухая, можно не беспокоиться о здоровье, но стоит только зарядить дождям, как у многих начинаются проблемы: то насморк, то кашель, то горло болит. И ведь не будешь по каждому поводу принимать лекарства, так можно и еще больше навредить. По опыту своей мамы я стараюсь в тех случаях, когда можно обойтись без лекарств, заменять их менее опасными средствами. Очень была удивлена, что средств таких даже на собственной кухне немало. У меня когда-то был острый бронхит, потому стоит немного простудиться, начинаю кашлять. А лечусь творогом.

100 г творога смешиваю с 1 столовой ложкой меда, наношу массу на грудь и спину, обворачиваюсь сначала пищевой полиэтиленовой пленкой или вощеной бумагой, потом полотенцем, делаю, как обычно, компресс и держу его час или два. Повторяю процедуры через день в течение недели–десяти дней.

Как это действует – честно, не пойму, но облегчение наступает быстро, кашель проходит, дыхание становится мягким, и все это – без единой таблетки! Не могу сказать, что я окончательно вылечилась от кашля, но если возникает необходимость – лечусь вот этим способом, хотя острых приступов не бывает. Медово-творожной смесью хорошо лечить детей, особенно тех, которые наотрез отказываются принимать сироп от кашля или травяной настой. Когда они видят, как их намазывают вкусной смесью, у них даже настроение повышается, и от удивления глаза становятся, как блюдца, но главное – результат всегда положительный.

Нина Петровна Гаврилова, г. Гагарин Смоленской обл.

ЛИМОННАЯ НАСТОЙКА

Желудочные болезни в нашей семье передаются по наследству, наверное, поэтому и рецептов разных много в ходу. Некоторые из них настолько хороши, что стали уже дежурными. Например, при атонии желудка, спазмах, отсутствии аппетита, болях под ложечкой, отрыжке, тошноте очень хорошо принимать внутрь по пол чайной ложечки 6-7 раз в день корочку лимона, растертую с сахаром или медом.

Еще лучше действует корочка, настоянная на натуральном белом или красном вине:

на литр вина взять корку от одного лимона, настоять неделю и процедить. Пить до и после обеда и ужина по 2 столовые ложки.

Это не только полезное, но и очень вкусное лекарство. Только сразу хочу обратить ваше внимание, что эти рецепты не годятся для тех, у кого повышена кислотность, так что будьте осторожны.

Осипенко О.Р., г. Сургут

ГАЙМОРИТА Я ИЗБЕЖАЛА

У меня хронический гайморит, а это значит, что малейший насморк может привести к очень неприятным последствиям. Осенью я здорово простудилась, нос заложило, обычные капли не помогали, я уж было решила идти «сдаваться» к ЛОРу, но знакомая посоветовала мне попробовать приготовить капли, которые в свое время помогли ей вылечить гайморит без антибиотиков и проколов. Естественно, я согласилась, тем более что рецепт капель оказался очень простым:

я смешала по чайной ложке меда, аптечной настойки эвкалипта и чайной заварки. Эту смесь закапывала в нос по полпипетки 3–4 раза в день.

Уже к вечеру нос, как говорится, задышал. А через три дня я совсем избавилась от насморка, а ведь уже начинали болеть пазухи, и я была уверена, что мой гайморит «проснулся», но все обошлось. Теперь как только чувствую, что простыла – капаю эти капли, и насморк даже не начинается.

Стародубова Светлана, г. Могилев

КАПУСТА ПРОТИВ КАШЛЯ

В моей домашней аптечке очень мало лекарств, хотя не могу сказать, что в нашей семье так уж редко болеют. Все дело в том, что и я, и мой муж любим пользоваться народными рецептами. Поэтому дома у нас целый запас трав и фруктово-овощных заготовок.

Самым любимым средством, которое спасает от многих проблем, у нас в семье считается капуста: она и от боли поможет, и воспаление снимет. Зимой часто бывают простуды. Кашель я всегда лечу капустой, которая никогда меня не подводила. Целебное лекарство из капусты я готовлю так.

Снимаю с крупного кочана несколько листьев, а мелкий кладу в кастрюлю целиком, вырезая только кочерыжку. Заливаю капусту холодной водой и отвариваю до мягкости под крышкой. Затем отвар остужаю и добавляю в него мед.

Этим замечательным напитком я пою и детей. Принимать нужно по полстакана насколько раз в день и на ночь. После такого лекарства сон наступает крепкий и спокойный, кашель ночью не мучает, а неприятное жжение в горле и трахее пропадает. Отвар капусты с медом хорошо помогает при любых воспалительных заболеваниях дыхательных путей.

Петрова Л.И. , г. Пермь

Хронический тонзиллит встречается чуть ли не у каждого третьего, начиная с детства. И важно знать, что это – коварное заболевание, так как может вызвать различные осложнения. Помните, что тонзиллит запускать нельзя, поэтому лечитесь не менее месяца, по нескольку раз каждый день проводя необходимые процедуры. Обязательно пейте противовоспалительные настои полощите горло, промывайте миндалины, укрепляйте организм и не допускайте дисбактериоза кишечника, чтобы поддержать иммунитет.

КОВАРНЫЙ ТОНЗИЛЛИТ

Делаем полоскания

• 2 столовые ложки сухой измельченной травы тысячелистника обыкновенного залейте стаканом кипятка и дайте настояться 1 час. Процедите настой и полощите им горло 3-4 раза в день или, при необходимости, чаще.

• Смешайте 1 часть цветков липы, 2 части дубовой коры и 3 части цветков ромашки. Заварите 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, подержите на слабом огне 5 минут, дайте 1 час настояться и процедите. Полощите настоем горло, предварительно растворив в нем чайную ложечку меда.

• Базиликовое масло является одним из самых эффективных средств при лечении воспалительных заболеваний горла. Несколько капель масла добавьте в стакан кипяченой воды и полощите горло 3-4 раза в день.

• 2 столовые ложки зверобоя продырявленного залейте 200 мл спирта и дайте настояться в темном месте 14 дней. Затем процедите. Используйте по 20 капель на стакан воды для полосканий горла. Полоскания проводите 3-4 раза в день.

• Хорошо действуют при тонзиллите цветки картофеля. Соберите свежие цветочки, просушите их в тени и сварите 1 столовую ложку цветов в 1 стакане воды. Этим раствором полощите горло 3 раза в день в течение 10 суток. Затем сделайте перерыв на 1 месяц и повторите курс еще раз.

• Для проведения ингаляции при лечении хронического тонзиллита используйте свежий сок чеснока, разведенный водой в соотношении 1:10 для взрослых людей и 1:50 для детей. Дышите активно ртом 5-7 минут над тарелкой с разведенным соком. Делайте ингаляции в течение 14 дней.

• Очень хорошо действует ингаляция, приготовленная с использованием эвкалипта. Приготовьте настой на листьях эвкалипта, залив чайную ложку травы 200 мл кипятка. Отдельно приготовьте настой из листьев грецкого ореха, залив столовую ложку листьев 200 мл кипящей воды, а также настой на цветках ромашки, заварив десертную ложку цветов 200 мл кипятка. Готовые настои смешайте и используйте для ингаляций (курс должен состоять из 12-15 процедур) или промывайте смесью миндалины. Для промывания миндалин используйте помощника – пусть он возьмет трубочку для коктейлей, наберет в нее лечебный настой. Вы должны открыть рот, набрать воздух и задержать дыхание. Помощник должен поднести трубочку к миндалине и дунуть в нее, чтобы настой попал на гнойные пробки и удалил их. На всякий случай при проведении процедуры поставьте рядом тазик, так как вы можете закашляться и выплюнуть настой.

Смазываем миндалины

• 1/2 стакана измельченных свежих цветов и листьев зверобоя залейте стаканом миндального, оливкового, подсолнечного или льняного масла и дайте настояться в течение 3 недель, отожмите, процедите, храните в прохладном месте. Используйте готовое зверобойное масло, смазывая миндалины 2-3 раза в день, в течение 7-10 дней.

• Очень эффективное действие оказывает чесночное орошение (смазывание) миндалин. Выжмите немножко свежего сока чеснока, чуть-чуть разбавьте его кипяченой водой (чтобы не было раздражения слизистой), смажьте им кончики пальцев и осторожно смажьте миндалины. Действие процедуры усилится еще больше, если после этого вы смажете миндалины настоем прополиса.

• Используйте облепиховое масло (из ягод) для орошения миндалин 2-3 раза в день в течение 10-14 дней.

• Смесь алоэ с медом считается традиционным средством при лечении болезней горла. Смешайте сок алоэ с натуральным медом в соотношении 1:3 и каждый день смазывайте небные миндалины этой смесью в течение 2 недель подряд. Затем начинайте смазывать миндалины через день. Процедура действует сильнее, если вы делаете ее натощак. Лучше всего сначала проведите ингаляцию или полоскание горла одним из лечебных настоев, а затем смажьте миндалины.

• Возьмите 3 больших свежих листа фикуса и измельчите их. Залейте 0,5 л спирта и поставьте в теплое место на 10 дней. Полученную настойку используйте для компрессов, если болезнь еще в начальной стадии. В более запущенных случаях смазывайте горло изнутри на ночь, перед сном. Такое лечение проводите в течение 3-4 дней подряд при обострении тонзиллита.

• Ватку пропитайте пихтовым маслом и каждые 5-6 часов смазывайте им миндалины (это примерно 4-5 раз в сутки). Курс такого сильнодействующего лечения – 2-3 дня. Эффект от него усилится, если вы одновременно со смазыванием миндалин закапаете в каждую ноздрю по 1 капельке масла. Это вызовет жжение, но это не опасно, если вы не аллергик. Все неприятные ощущения пройдут через 5-10 минут. Пихтовое масло оказывает мощное антимикробное и противовоспалительное действия.

• При хроническом тонзиллите у ребенка смазывайте его небные миндалины соком редьки черной, смешанным

с натуральным медом в соотношении 1:3. Смазывание проводите ежедневно в течение 12-14 дней, а в последующие 2 недели – через день. При этом одновременно давайте ребенку общеукрепляющий чай, приготовленный из равных частей цветков ромашки аптечной, травы череды трехраздельной, листьев смородины черной, листьев мяты перечной и цветков календулы лекарственной. Смешайте все травки в равных количествах, возьмите чайную ложку смеси, залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться в термосе 6-8 часов. Давайте ребенку пить этот настой по 1/3-1/2 стакана в теплом виде 3-4 раза в сутки.

Снимаем воспаление изнутри

• Прием фитопрепаратов внутрь помогает быстрее снять воспаление, оказывает общеукрепляющее действие, поднимая защитные силы организма. Смешайте по 2 части листа мать-и-мачехи и корня алтея, 1 часть душицы, заварите 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, остудите, предварительно укутав, и добавьте по вкусу мед. Пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

• Кусочек натурального прополиса величиной с 1-2 горошины держите во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, а на ночь заложите такое же количество за щеку. Этот способ можно использовать как при обострении, так и для профилактики тонзиллитов.

• Смешайте свежий сок репчатого лука с медом в соотношении 1:1 и пейте 3-4 раза в день.

• Для лечения хронического тонзиллита у детей приготовьте средство на красном вине. После приготовления алкоголя в нем останется очень мало, зато будет много веществ, которые действуют сродни антибиотикам. Так как средство растительного происхождения, то его антибиотики не оказывают вредных побочных действий. Возьмите свежие листья мать-и-мачехи, вымойте их 3 раза, измельчите и выжмите из них сок. Добавьте равные количества сока репчатого лука и красного вина (если нет вина, то используйте коньяк, разбавив 1 столовую ложку в 0,5-1 стакане воды). Все встряхните и поставьте в холодильник. Давайте ребенку 3 раза в день по 1 столовой ложке смеси, разбавив 3 столовыми ложками воды.

• При тонзиллите принимайте мумие по 0,2-0,3 г в смеси с молоком либо медом утром натощак и вечером перед сном (в соотношении 1:20). Можно смазывать горло тем же составом. Курс лечения составляет 25-28 дней, через 10-12 дней курс надо повторить.

• Тщательно отожмите сок из 1 листика алоэ (возраст растения должен быть не менее 2 лет). Пейте сок по 1 чайной ложке 1 раз в день натощак, с самого утра, в течение 10 дней. После этого сделайте перерыв 1 месяц, и если болезнь не отступает, повторите курс еще раз.

• Фитонциды чеснока также помогут очистить горло от болезнетворных микроорганизмов. Возьмите 4-5 зубчиков чеснока и смешайте их с 2 столовыми ложками сухой измельченной травы шалфея, залейте смесь 1 л кипящей воды и дайте настояться в закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение 15 минут, потом охладите при комнатной температуре 45 минут и процедите. Пейте по 0,25 стакана настоя 3-4 раза в день и этим же средством полощите горло каждые 30 минут (во время обострения хронического тонзиллита).

• Смешайте по чайной ложке травы зверобоя и листьев смородины, добавьте половинку чайной ложки листьев крапивы. 1 столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться в термосе 3-4 часа и принимайте в горячем виде с медом или вареньем 1-2 раза в сутки по 150-200 мл в качестве противовоспалительного и витаминного средства, поднимающего иммунитет.

Закаливание

• Между обострениями хронического тонзиллита обязательно займитесь закаливанием организма. Это поднимет защитные силы организма, сократит количество простуд, которые провоцируют обострения тонзиллита. Самым лучшим средством являются холодные полоскания горла и промывание холодной соленой водой носа. Растворите в 1 стакане кипяченой холодной воды 1 столовую ложку поваренной соли или 1 чайную ложку морской соли и полощите горло в течение 5 минут. Нос промойте, втягивая воду из ладоней, или используйте маленькую клизму, промывая сначала один носовой проход, а потом – другой.

• Не забывайте про общие закаливающие процедуры – обтирания прохладной водой, обливания ног и всего тела, контрастные ванночки и обливания. Очень полезно загорать и проводить ультрафиолетовые ванночки в течение 1-2 минут для горла, открыв рот и подставив горло под солнечные лучи.

• Полезно использовать для полосканий минеральную воду. Начинайте проводить полоскания водой сначала 38 градусов, снижая температуру на 1 градус каждые 3-6 дней. Продолжительность процедуры 1-6 минут. На протяжении первой половины курса лечения газ из минеральной воды удаляйте, а во второй половине курса полощите горло водой с газом. Кроме полосканий, вы также можете проводить орошения горла минеральной водой, используя пульверизатор. Начальная температура для орошений 40 градусов, конечная составляет 15 градусов.

• Не начинайте закаливание в период повышения температуры и в течение 2 недель после того, как температура вернулась к норме. Также нельзя начинать закаливаться при умственном и физическом переутомлении, после переохлаждения (в этих случаях замените закаливающие процедуры на теплый душ или примите теплую ванну), в предменструальный и менструальный период у женщин.

• Страхи, подавление эмоций и творческого начала могут усугубить состояние при тонзиллите, поэтому в лечебных и профилактических целях можно ежедневно повторять себе: «В моей душе царит мир и покой. Я легко провожу в жизнь свои добрые, хорошие идеи. Энергия течет во мне свободно».

Подготовила Инна Листок

КРЕПКАЯ СЕМЬЯ – ОПОРА ОБЩЕСТВА

Недавно у моего сына распалась семья: после 20 лет совместной жизни от него ушла жена. С одной стороны – не велика беда, дети выросли и у них своя самостоятельная жизнь, совместно нажитое имущество разделили без скандала, люди они вполне современные и один сундук на две части пилить бы не стали.

Причиной развода стала любовь. Моя невестка встретила человека, которого, как она говорит, полюбила. Ну что же, в конце концов, как бы горько мне не было, каждый человек имеет право на свое счастье. В данном случае я имею в виду сына. Он был воспитан так, как, собственно, и меня воспитывали. Семья для нас была самым святым в жизни. Когда я выходила замуж, во-первых, до свадьбы я встречалась со своим будущим мужем почти три года; а во-вторых, перед свадьбой наши родители не раз нам обоим задавали вопросы, насколько серьезно мы продумали решение жениться. Мой муж к тому времени уже закончил учиться, получил профессию и был готов содержать семью материально. На заводе нам выделили сначала комнату, потом мы стали откладывать деньги на кооперативную квартиру, которую много позже и купили. Заботы семьи были общими, не побоюсь сказать, что мы планировали все, что было связано с общим домом, а потом воплощали планы в жизнь. Конечно, случались ссоры, как у всех живых людей, но никогда ни я, ни мой покойный муж не помышляли разрушить нашу семью по такой причине, как любовь на стороне. Этого в принципе не могло тогда быть.

Не знаю уже, что хорошо, что плохо, но точно знаю, что силы жить дает опора в семье. Когда у тебя крепкий дом и близкие люди рядом, можно пережить любые невзгоды. Может, именно поэтому жены, от которых уходили мужья, писали заявления в парторганизации, и каждый случай рассматривался отдельно. Сегодня такие вещи кажутся дикими, а может быть, и зря. Ведь не одна семья была спасена, стоило зачинщику раздора серьезно задуматься и все взвесить: что теряешь, что остается. Вот и смотрю я сейчас не только на своего сына, который всю жизнь старался для жены и детей, а к старости остался один, таких примеров – сплошь и рядом.

Меня удручает, что утрачены какие-то моральные принципы по отношению к семье: сегодня женился, завтра – развелся, ну и что, что дети остались не у дел, детей можно задобрить денежными подачками, которые, кстати, и развращают их несозревшие души. И как снежный ком нарастает это легкое, ни к чему не обязывающее отношение к созданию семьи. Во времена моей молодости бытовало такое понятие, как стыд, сейчас это слово вышло из обихода. Не стыдно бросить жену, не стыдно забыть родителей, не стыдно бросить ребенка, не стыдно не платить алименты, не стыдно забыть про ответственность, не стыдно еще многое другое в жизни совершать, или не совершать. Я понимаю, что могут быть обстоятельства, когда приходится решаться на отчаянный шаг, обрывать связи. Всегда такое было, но никогда это не становилось правилом поведения, а было именно исключением. Вот об этом болит душа.



Вера Алексеевна Смирнова,
г. Смоленск

КОМУ СЕГОДНЯ СЧАСТЛИВО ЖИВЕТСЯ НА РУСИ?

В последнее время все реже можно встретить людей с радостными и беззаботными улыбками. А почему?

Мы, дети военных лет, были куда счастливее, чем представители нынешнего поколения. Нам покупали одно ситцевое платье на год и одно пальто на 5-6 лет. Но у нас не было по этому поводу никаких комплексов. А если у кого и были, то это не являлось поводом для того, чтобы броситься вниз головой из окна или с крыши. Дети нашего поколения получали бесплатное образование, могли выбирать работу по своему вкусу и способностям. В отношениях между сверстниками отсутствовали злоба и зависть. И по вечерам мы не боялись ходить, никто ни к кому не лазил в квартиру или в огород.

Помню, что в 60-е годы не на каждой двери замки-то были – дома закрывали на простые щеколды или просто палочкой подпирали, показывая тем гостям, что сейчас хозяев нет дома. У нашего поколения разговоры о деньгах считались дурным вкусом. Не всегда ели вкусно и сытно, но были счастливы. А свадьбы, несмотря на бедность, играли по 3 дня, хотя еда на столах была очень скромная. Обходились без эстрадного ансамбля, дискотеки и тамады. Веселье люди создавали для себя сами, без посторонней, хорошо оплачиваемой помощи. Пели замечательные застольные песни, частушки, страдания под гармошку или баян. И разговоры в молодежной среде о сексе считались неприличными. Но зато в каждой семье было много детей. Женщины моего поколения не боялись рожать трех-четырех и более детей, потому что были уверены в завтрашнем дне.

С позиции прожитых лет я имею право сделать вывод: мы были беднее в материальном плане, но богаче в духовном. Да, у нас не было телевизоров, компьютеров, карманных телефонов, но зато мы

больше читали замечательных книг русских и зарубежных авторов, знали по радиопередачам содержание самых известных драматических постановок и опер, ходили друг к ругу в гости, умели общаться между собой. И, конечно же, были патриотами своей страны. Мысль отмазаться от армии нашим парням и в голову не приходила. Если к 25 годам парень не отслужил в армии, на него смотрели с подозрением, как на ущербного. У девушек такие ребята не пользовались уважением, как люди, к семейной жизни негодные.

Вспоминаю, как отмечались праздники. И государственные, и религиозные. Они отмечались с размахом и весельем, песнями и танцами, концертами и соревнованиями.

Сейчас на пенсии люди моего поколения вновь оказались в категории счастливых людей. Нам не нужна охрана, мы спокойно спим, потому что у нас, стариков, красть нечего. У нас нет проблемы, какой наряд выбрать, во что сегодня одеться, поэтому и нервная система более здоровая, чем у молодых. Надеваем то, что есть, идем туда, куда хотим, а не куда надо. И проблема выбора места отдыха нас не мучает – ездить не на что.

Но зато мы вежливы друг с другом, ведь общаться грубо нам не позволяют воспитание и образование. И здоровы мы, на сколько себя чувствуем. Счастливы, что получаем пенсию, хотя на студенческую стипендию в свое время жили, пожалуй, побогаче.

Вывод из всего мною сказанного: самые счастливые люди – пенсионеры.

А совет мой молодым такой: радуйтесь каждому дню, особенно в наше непростое время. Не откладывайте счастье на будущее, а делайте все, чтобы ощущать себя счастливыми сегодня. Уверена, что счастье и богатство – не зависящие друг от друга понятия. Можно жить очень богато и быть несчастным, вздрагивать по ночам от каждого шороха и страха за свое богатство. А вот жить с достоинством можно при любом материальном достатке и ощущать себя вполне счастливым человеком.

Адрес: Кретининой Евдокии Никитовне, 399251, Липецкая область, Хлевенский район, с. Отскочное

ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА

В последние десятилетия нас не раз потрясают сообщения о возникновении все новых опасных болезней: то вирус иммунодефицита, то атипичная пневмония, теперь вот – свиной грипп, а до него был птичий грипп. Страшно подумать, что могли бы сотворить с нами все вирусные инфекции, если бы мы не научились защищаться от них.



На днях по телевизору передали, что ученые в Санкт-Петербурге испытывают новую вакцину от свиного гриппа на добровольцах, испытания проходят якобы успешно, и скоро появится вакцина для всех. Правда, теперь далеко не каждый человек соглашается делать эти самые прививки. Возможно, это происходит потому, что подорвано доверие к медицине вообще. Помнится, как в 80-е годы прошлого века именно по вине нерадивых медиков заражали людей неведомым тогда СПИДом. Не хотелось бы вдаваться в такие дебри, почему так происходит, просто помню, когда я была маленькой, нас постоянно от чего-то прививали. Перед школой нужно было обязательно сделать прививку от полиомиелита, позже делали прививки от дифтерита. И ведь эти болезни были полностью искоренены, а сейчас опять изредка регистрируются то там, то здесь.

Вообще, раньше к здоровью детей относились иначе: все больные дети были учтены в поликлиниках по месту жительства, они постоянно лечились в детских санаториях, которых было не в пример больше, чем сегодня. И медицинские услуги в них были практически бесплатными, потому что путевки в санатории оплачивали предприятия, где работали родители больных детей, либо отделы здравоохранения. В Советском Союзе был полностью искоренен детский туберкулез, и детская смертность была низкой. Мне кажется, в то время к здоровью детей наше государство относилось очень серьезно. Сейчас много новых учреждений, которые занимаются детским здоровьем, но попадают в них счастливчики, родители которых либо смогли пробиться сквозь квоты и ограничения, либо располагают достаточным количеством денег для оплаты лечения. На моей памяти пример моего брата. Он рос ослабленным с рождения, у него была положительная проба на туберкулез, и потому он очень долго состоял на учете в противотуберкулезном диспансере. Дважды в год обследовался, получал какое-то специальное лечение, а когда пришла пора оформляться в детский сад, то он был зачислен в специальный садик, абсолютно бесплатный и с усиленным питанием. Государство полностью брало заботу на себя о таких детях. Цивилизованное общество должно заботиться о самых незащищенных своих гражданах – детях и стариках, и мне кажется, еще лет двадцать назад это было. Во всяком случае обе эти категории были уверены (уж старики-то точно), что, несмотря на жизненные обстоятельства, медицинская помощь им будет обеспечена при необходимости. Ведь здоровые старики – это наша мудрость и опыт, а здоровые дети – и вообще наше будущее.

Антонина Степановна Маркелова, г. Оренбург

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Как уберечь

Среди недугов, поражающих исключительно представительниц прекрасного пола, особое место занимают болезни молочной железы.

С ними сталкиваются на протяжении своей жизни по крайней мере девять из каждых десяти женщин, а рак груди вообще держит первенство по распространенности среди женских онкологических заболеваний. Может ли женщина предотвратить или хотя бы облегчить страдания своей молочной железы? Какую помощь в этом способна оказать ей медицина? Но вопросы «Лечебных писем» отвечает врач онколог-маммолог медицинского центра «Мир здоровья» В.О. ФЕДОРОВ.

– Виктор Олегович, что это за раздел медицины – маммология?

– Маммология изучает все виды патологии молочных желез, которые можно условно разделить на три большие группы. Первая из них – это патология молочных желез в период беременности и после нее, обычно связанная с лактацией. Вторая группа – доброкачественные заболевания молочной железы, и третья – злокачественные заболевания. Заболевания первой группы связаны с беременностью и лактацией. Это чаще всего инфекционные воспаления (маститы), которые начинаются тем, что у кормящей матери возникает застой молока (лактостаз) непосредственно в молочных железах. Потом к нему присоединяется инфекция, которая может попасть как через трещины в соске, так и другими путями, и все это постепенно развивается в мастит. Если в начале он имеет диффузную форму, то со временем, если не лечить, локализуется, переходит в отграниченные формы, и дальше с ним справиться гораздо труднее.

– Отчего происходит застой молока?

– Чаще всего лактостаз возникает из-за того, что вырабатывается молока больше, чем выделяется. Ребенок недостаточно высасывает, мать недостаточно сцеживает... Для сохранения здоровья молочных желез нужно не допускать застоя молока, следить, чтобы не было трещин сосков, правильно осуществлять гигиену груди и сосков, кормить ребенка в физиологичной для него позиции. Как это делать, молодой матери расскажет акушерка или патронажная медсестра. Но если уже возникла какая-то патология молочных желез, даже самая незначительная, надо обращаться к специалисту. Все маммологи придерживаются мнения, что самостоятельное лечение маститов, в том числе и народными методами, вроде прикладывания капустного листа, как правило, неэффективно и влечет за собой дальнейшее развитие болезни. Если пациентка вовремя обратится к специалисту, то, скорее всего, мастит удастся вылечить консервативными средствами (антибиотики и местная терапия). Но если болезнь продолжает развиваться и переходит в отграниченную форму, то есть образуется «сумка» с гноем, тогда уже необходимо хирургическое вмешательство.

– Что относится к следующей группе – доброкачественным заболеваниям молочной железы?

– Их очень много, но самое распространенное – это фиброзно-кистозная мастопатия. Она представляет собой целую группу разнородных заболеваний, чаще всего вызванных гормональными нарушениями. Эти заболевания и проявляют себя по-разному: они могут быть в диффузной форме, когда изменяется вся ткань молочной железы, и в локализованной форме – отдельные кисты, фиброаденомы и т.д. Диффузная форма мастопатии считается начальной стадией заболевания. Как правило, на этом этапе у женщин появляются в молочных железах циклические боли, возникающие перед менструальным циклом или во время него, и ощущение дискомфорта. Однако своими руками женщина найти у себя ничего не может, тут нужны инструментальные исследования.

В дальнейшем, если не обращаться к специалисту и запустить болезнь, она может переходить в узловые формы. К ним относятся кисты (то есть локальные скопления жидкости в молочных железах), фиброаденомы (доброкачественные локализованные изменения структуры молочной железы), а также сочетания диффузных изменений с кистами и фиброаденомами.

– Отчего эти заболевания возникают?

– В первую очередь, из-за нарушений в гормональной сфере. Причем очень сильно влияют на развитие мастопатии как гормоны женской половой сферы, так и остальные, в том числе гормоны щитовидной железы. Есть и внешние причины. Это различные стрессы, тяжелые психоэмоциональные ситуации, которые в нашей современной жизни встречаются достаточно часто. Все это в совокупности дает предрасположенность к развитию мастопатии. По статистике, от 60 до 90% женщин в больших городах страдают той или иной формой мастопатии.

– Как влияет солнце, загар?

– К сожалению, неблагоприятно. Не рекомендуется загорать топлес, без купальника. Кстати, в солярии тоже. Причина элементарна: кожа на молочных железах вдвое тоньше, чем на лице, и воздействие солнечного излучения оказывается намного сильнее.

– В каком возрасте женщины чаще страдают патологиями молочных желез?

– С возрастом вероятность развития мастопатии увеличивается, в том числе и в результате возрастных изменений молочных желез. По европейским меркам, наблюдаться у маммолога необходимо всем женщинам, начиная от репродуктивного возраста (скажем, с 18 лет) и до конца жизни. До менопаузы нужно следить за тем, чтобы не развивалась фиброзно-кистозная мастопатия, а после менопаузы возрастает вероятность гормональных нарушений и каких-то локальных изменений, и тоже необходимо пристальное наблюдение специалиста.

– Каких результатов ждать от лечения?

– В ходе лечения можно добиться уменьшения болезненности, объема, выраженности локальных и диффузных изменений в молочных железах. Лечение назначает специалист по определенным критериям – универсальной схемы, которая бы подходила всем, не существует. Применяемые инструментальные диагностические методы зависят от возраста женщины. В возрасте до 35 лет это УЗИ, после 35 лет – маммография, дополненная УЗИ (в отдельных случаях маммография проводится и до 35 лет). Изредка применяют магнитно-резонансную томографию. И при наличии показаний к этому проводится биопсия, то есть забор кусочка подозрительной ткани с последующим гистологическим исследованием.

женскую красу



– Что такое маммография?

– В отличие от УЗИ – безопасного метода, который может выполняться большое количество раз и не воздействует на молочную железу, – маммография является рентгеновским исследованием молочных желез. В приборе имеются два датчика, между которыми зажимается по очереди каждая молочная железа вначале в одной, потом во второй проекции. На снимках видны и локальные, и диффузные изменения тканей молочной железы. Интенсивность (доза) рентгеновского излучения в этом случае намного ниже, чем при обычном рентгене костных тканей, поэтому в принципе один раз в полгода-год маммографию делать можно, но только по показаниям, которые определяет специалист. Маммография позволяет видеть все три типа тканей молочной железы – железистую, соединительную и жировую.

– А что делает непосредственно врач-маммолог?

– Прежде чем назначать исследование, специалист проводит визуальный осмотр молочных желез, затем – пальпацию. Примерно таким же образом каждая женщина должна регулярно проводить самообследование.

– Как оно осуществляется?

– Методика самообследования достаточно эффективна, и проводить его должны женщины как в возрасте до менопаузы, так и после нее. В первом случае женщина должна выбрать какой-то один день в своем менструальном цикле, лучше в промежутке с 7-го по 15-й день, то есть спустя 1–2 недели после месячных. В периоде постменопаузы выбирается любой день месяца, например, каждое 7-е число.

Женщина должна подойти к зеркалу при хорошем освещении и визуально оценить свои молочные железы: наличие различных кожных изменений – покраснений, втяжений, припухлостей и пр. Затем надо поставить руку на пояс и свободной рукой провести осмотр (ощупывание) молочной железы по спирали. Потом руку поставить за голову и повторить пальпацию. То же самое – со второй железой. Потом такой же осмотр провести лежа. Если женщина находит у себя какие-то изменения, нехарактерные для ее молочной железы (например, локальные или распространенные уплотнения), самодиагностика на этом кончается, и надо обратиться к специалисту. Он выполнит более детальный осмотр и при необходимости назначит дополнительное инструментальное исследование.

– Правильно ли я понял, что вылечить мастопатию нельзя, можно только уменьшить ее проявления?

– Нельзя вылечить мастопатию, если лечить одни только молочные железы. Симптоматическое воздействие на их ткани должно сочетаться с коррекцией гормонального фона и устранением других нарушений в организме, а это требует комплексного лечения с участием маммолога, гинеколога и эндокринолога. Нельзя также лечить одну только гормональную сферу, не применяя специфической терапии для молочных желез. Эта терапия включает в себя препараты йода и растительные препараты, в которых используются вытяжки из определенных растений. Их принимают курсами. Еще назначается витаминотерапия и местная симптоматическая терапия специальными гелями и мазями.

– Бывают ли злокачественные перерождения мастопатии?

– Нет, фиброзно-кистозная мастопатия не рассматривается как предраковое заболевание. Злокачественные заболевания молочной железы рассматриваются отдельно, и по ним даже выделены определенные факторы риска: наследственность, факторы внешней среды, травмы, ожоги и многое другое, что в комплексе может (не обязательно) привести к раку. Тут важно помнить, что чем раньше заболевание диагностируется, тем легче его излечить. Случаи спонтанного уменьшения опухоли во всем мире исчисляются единицами, и если у женщины диагностирован рак молочной железы, не нужно ждать, что он сам собой пройдет. Зато при раннем обнаружении этого заболевания возможно применение современных щадящих методов лечения, и прогноз вполне благоприятен.

– Расскажите, пожалуйста, как влияют на заболевания молочной железы беременность, роды, грудное вскармливание ребенка и сексуальная жизнь.

– Беременность и роды – это большая гормональная встряска для женского организма, и на мастопатию они влияют двояко: могут затормозить ее развитие на определенной стадии, вплоть до исчезновения симптомов, а могут и ускорить. Грудное вскармливание, желательно не менее года, я рекомендую всем роженицам: оно предотвращает развитие очень многих заболеваний молочной железы. Влияет также на развитие мастопатии ранняя (до 18 лет) и поздняя (после 30 лет) беременность.

Применение комбинированных оральных контрацептивов, по опыту врачей, увеличивает количество патологий молочной железы, но официальной статистики на эту тему пока нет.

Очень важный фактор здоровья – половая жизнь. Замечено, что у женщин, живущих регулярной половой жизнью, мастопатии встречаются намного реже. Добавлю также, что защита от стрессов и регулярные посещения маммолога могут предотвратить многие заболевания молочной железы.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читательницам?

– Желаю крепкого здоровья – не только со стороны молочных желез, но и со стороны всех остальных органов и систем вашего организма, ведь если что-то не в порядке, какое же это здоровье! И, конечно, любви и полноценной жизни, в том числе половой, до глубокой старости.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ХОЧЕТСЯ БЫТЬ НУЖНОЙ

Очень хочется найти вторую половинку – порядочного, доброго мужчину, не альфонса. Если ты есть, отзовись! Мне 58 лет, вдова, симпатичная, не пью, не курю, на пенсии. Жила и растила детей, для меня главными были работа и дом. Дети выросли, и вот осталась одна. Хочется быть кому-то нужной и нежной. Просьба женатых, а также из мест лишения свободы не беспокоить.

Адрес: Любовь, Саратовская обл., г. Красноармейск, 5-й микр-н, д. 2, кв. 13. Тел. (сот.) 8-905-322-07-73

ОТЗОВИСЬ, САША!

В далеком 1970 году я познакомилась с этим человеком, приехав в пос. Лесное Сахалинской области. Мы вместе служили в в/ч 36372. В июне 1971 года он демобилизовался. А в августе того же года родилась у меня дочь. Она не знает своего отца 37 лет. Зовут его Вельш Александр Готлибович, 1950 г. р., жил в Оренбургской области (Адамовский р-н, пос. Кумак, ул. Пионерская, 15). Может, кто-то знает что-либо о нем, а может, он сам прочтет это письмо. Мне очень хочется, чтобы дочь встретилась со своим родным отцом или его родными.

Адрес: Валентине Николаевне, 659900, Алтайский край, г. Белокуриха, до востребования предъявителю паспорта 0103 № 258329. Тел.: 8-909-501-55-95 (сот.), 8-905-083-87-88 (сот., Оксана)

ИЩУ СПУТНИКА ЖИЗНИ

Я москвичка, на пенсии, инвалид 3-й группы, но работаю, мне 58 лет. Интерес к жизни не потеряла, люблю посещать музеи. Нет только спутника жизни рядом. Хотела бы найти человека серьезного, можно инвалида, но ходячего, порядочного, до 70 лет, без жилищных проблем, для серьезных отношений.

Галина, тел. (сот.) 8-916-796-41-55

ГЛАВНОЕ – СЕМЬЯ

Верю, что Господь пошлет мне родственную душу и сделает сразу двух человек счастливыми. Буду рада знакомству и дальнейшим отношениям с добрым, скромным, домашним, нежадным и понимающим человеком из г. Коврова, 43-47 лет, имеющим группу инвалидности, но работающим, без вредных привычек и со своим жильем. Может быть, вы скучаете по женскому теплу, пониманию и любви... Именно любовь лечит все недуги и делает людей добрее. Мне 41 год, по гороскопу Водолей, замкнута для людей, но открыта для того единственного, с которым свяжу свою судьбу. Я домашний человек без вредных привычек. Главное для меня – это дом и семья. Образование среднее, очень люблю природу. Перенесла операцию по удалению молочной железы и курс химиотерапии. Я такая же женщина, как и остальные, только более чутко могу понять чужую боль и поддержать в трудную минуту. Очень надеюсь на счастье. Только просьба не писать психически нездоровых людей, а также из мест лишения свободы.

Владимирская обл., г. Ковров, тел. (сот.) 8-960-737-64-92

БУДЕМ ДРУЖИТЬ!

Мне 60 лет, вдова, живу в Центральном федеральном округе. Есть желание найти друзей по переписке. Интересы разносторонние: лечение нетрадиционными методами, рыбалка, отдых на берегу реки с палаткой. По жизни я оптимистка.

Тел. 8-980-340-4265

ПОЗНАКОМЛЮСЬ С ВЕРУЮЩЕЙ И ОДИНОКОЙ

Хочу через нашу газету познакомиться и переписываться с верующей одинокой девушкой. Мне 32 года, высокого роста, одинокий, общительный, простой рабочий. Верный, трудолюбивый и хозяйственный. Читаю Библию, слушаю христианскую музыку и смотрю фильмы, молюсь. Знакомиться и общаться негде – работа и дом. Может, мне напишет или позвонит, или отправит смс такая же одинокая верующая девушка.

Адрес: Яюк Михаилу Петровичу, 692330, Приморский край, г. Арсеньев, ул. Лысенко, д. 24. Тел. 8-924-264-18-32

ЦЕНЮ ДОМАШНИЙ УЮТ

Мне 54 года, рост 165 см, вес 60 кг. Дети взрослые. Познакомлюсь с мужчиной 49-50 лет, если пьющим, то в меру, работающим, не жадным, любящим домашний уют.

Лидия, г. Тобольск, тел. 8-952-348-51-99

ГДЕ ТЫ, МОЯ ПОЛОВИНКА?

Хочу найти свою половинку, познакомиться с девушкой до 30 лет. Желательно из Челябинска или Челябинской области. Мне 29 лет, рост 180 см, вес 70 кг. Простой парень без вредных привычек, не пью, не курю. Хочется хоть немного счастья и любви с близким человеком. Я инвалид 2-й группы и хотел бы найти девушку тоже со 2-й группой инвалидности. Девушки, откликнитесь на мое письмо! Пишите смс.

Константин Владимирович, г. Челябинск, тел. (сот.) 8-951-460-57-42

БОЛЕЗНЬ НЕ ПОМЕШАЕТ НАМ ОБЩАТЬСЯ

Откликнитесь, девчонки-инвалиды детства с легкой формой ДЦП из разных городов и сел Украины! Очень хочу переписываться. Мне 16 лет, очень добрый, общительный. Нравится изучать иностранные языки, читать интеллектуальную литературу.

Адрес: Косову Владиславу Геннадьевичу, 01011, Украина, г. Киев, до востребования

ЛЮБЛЮ ПРИРОДУ

Очень надеюсь встретить свою вторую половинку – доброго, понимающего, непьющего человека. Мне 30 лет, добрая, отзывчивая, без вредных привычек и без детей, работаю. Люблю природу, лес, животных, в душе романтик. Люблю готовить. Позвоните, я жду.

Юля, Московская обл., тел. 8-915-138-64-68

ПОВЕРИМ В ЛУЧШЕЕ!

Хотелось бы встретить своего единственного, близкого человечка. Вы – одинокая, искренняя женщина до 45 лет, с невысокими запросами к жизни. Симпатичная, с добрыми глазами и верой в лучшее. Если у вас инвалидность, не стесняйтесь, пишите. Мне 39 лет.

Адрес: Михаилу, 192174, г. Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д. 78, кв. 59

ДАВНО РАЗЫСКИВАЮ СЕСТРУ

Разыскиваю Наталью Петровну Козлову (девичья фамилия), 1940 г. рождения. Место рождения – г. Дорогобуж Смоленской области. Сейчас она живет в г. Каменграде, врач на пенсии, у нее дочь Ника. Эти данные мне сообщили из г. Кирова. Я сводная сестра Натальи Петровны. Наталья, вы – моя единственная сестра, больше никого не осталось в этом мире. Прошу вас, отзовитесь! Очень радостно сознавать, что есть родной человек, и хочется увидеться с вами хотя бы один раз.

Альбина Петровна, тел.: 8-831-59-30-135 (дом.), 8-960-176-85-60 (сот.)

НАДЕЮСЬ НА ВАШИ РЕЦЕПТЫ

Сыну 26 лет, у него бронхиальная астма. Как его лечить?

У меня цирроз печени и тромбофлебит. Соблюдаю диету, но результата не вижу. Может, травы какие посоветуете?

Соседке 37 лет, приболела – воспаление легких, и наши врачи ничем не могут помочь. Жалко ее: сыну 16 лет, она еще молодая и такая больная! Пожалуйста, посоветуйте, как лечить эти болезни.

Адрес: Орий Вере Георгиевне, Республика Молдова, 2024, г. Кишинев, ул. А. Дога, д. 41-2, кв. 2

БЕДА С ЖЕЛУДКОМ И ПИЩЕВОДОМ

У меня онкология пищевода и желудка. Поделитесь, пожалуйста, рецептами. Как лечиться керосином (приготовление и дозировка)?

Адрес: Чердакову Сергею Ивановичу, 675028, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Дьяченко, д. 5-1, кв. 22. Тел. 8-914-552-33-34

СРОЧНО НУЖНА ПОМОЩЬ!

У сына цирроз печени. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Исаевой Маргарите Александровне, 393950, Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Куйбышева, д. 56, кв. 41. Тел. 8-915-678-03-22

У МАМЫ ДИАБЕТ

Маме 78 лет, у нее выявили сахарный диабет. Хотелось бы подробнее узнать, как ей питаться. Врачи сказали, чтобы мы изъяли сахар, манную крупу, белый хлеб, рис, сладости. Мы это все изъяли, но сахар не падает: был 10, а через 10 дней – 13. Выписали лекарство, пьет вместо чая цикорий и сахаропонижающий чай. Но что можно еще сделать, чтобы здоровье моей мамы поправилось?

Адрес: Цветковой Ирине Михайловне, 021500, Казахстан, Акмалинская обл., г. Степногорск, 5-й мкр-н, д. 14, кв. 54. Тел. 717-5-72-38

ХРОНИЧЕСКИЙ ОТИТ

С самого детства у меня болят уши. Диагноз двусторонний хронический гнойный отит, эпимезотимпанит (разрушены барабанные перепонки). По нескольку раз в год лечу свои уши, чтобы они были в сухом состоянии. Но обследование, лечение – все это платное и дорогое. Причем постоянно у меня болит голова и бывают такие дни, что очень сильно, и глаза наливаются кровью. А в левом ухе постоянно шумит. Когда меняется погода, я становлюсь на некоторое время глухим. Из-за этого уха лежать на левом боку не могу. Люди добрые, помогите мне вылечить мои уши! Если кто-то знает народные методы, то, пожалуйста, напишите. Дай вам Бог здоровья!

Адрес: Хохлову Василию Федоровичу, 91007, Украина, г. Луганск, ул. Кононенко, д. 56

ПРОПАЛО ОБОНЯНИЕ

После черепно-мозговой травмы мучают головокружения при перемене позы, полностью пропало обоняние. Мне от этого очень тяжело. Прошу помощи у специалистов и у всех, кто сталкивался с такой проблемой, как потеря обоняния, и вылечился.

Адрес: Трифоновой Лидии Евстафьевне, 398002, г. Липецк, ул. Терешковой, д. 25А, кв. 14

ПЛОХОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Мне 80 лет. Очень страдаю – плохое кровообращение в ногах. Помогите, пожалуйста. И еще прошу помочь в лечении геморроидальных внутренних узлов (давнишних). Мази не помогают.

Адрес: Пикуля Евгении Александровне, 02125, Украина, г. Киев, б-р Перова, д. 15а, кв. 43

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Обращается к вам пенсионерка. Мне 68 лет, перенесла инсульт. У меня кружится голова, не могу ходить. Давление прыгает. Лечусь с 2005 года, пью таблетки, но они мне не помогают. Подскажите: что можно принимать, как быть дальше?

Адрес: Якименко Нине Дмитриевне, 83120, Украина, г. Донецк, ул. Содружества, д. 42, кв. 45

СЫНА ЗАМУЧИЛ ОСТЕОХОНДРОЗ

От всей души прошу вас: помогите, пожалуйста, моему сыну. Ему 34 года, мучается от боли, нет сил смотреть. Поставили диагноз остеохондроз 2-й степени. Ходит в лечебный центр в нашем городе, деньги очень большие – и не жаль бы их, да толку-то никакого! Поделитесь своими рецептами, очень прошу вас!

Адрес: Чукреевой Л.Я., 622004, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Алтайская, д. 33, кв. 311

РЕБЕНОК ПЛОХО СПИТ

Сын с рождения очень плохо спит по ночам. Может проснуться и по 10 раз за ночь. Просыпаясь, плачет или кричит, как будто чем-то испуган. Во сне может рассказать весь свой день. От этого он не высыпается, и его очень тяжело поднять в садик. Может, кто-нибудь сталкивался с такой проблемой, знает народные средства и сможет нам помочь?

Адрес: Алене, 623400, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, пр. Победы, д. 41, кв. 120

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ

Сыну 20 лет, у него неспецифический язвенный колит, воспаление толстого кишечника, диарея с выделением крови, очень низкий гемоглобин (68-71 г/л). Дважды удаляли полип прямой кишки. Очень прошу откликнуться отзывчивых людей, которые вылечились народными средствами от такого изнурительного, тяжелого заболевания. Здоровья вам, добрые люди!

Адрес: Семеновой Татьяне Николаевне, 428017, Чувашия, г. Чебоксары-17, а/я 27

ЛАДОНИ СОГНУТЫ В КУЛАК

На обеих руках у меня пальцы стянуло к ладони, да так, что не разогнуть. Врачи предлагают перерезать сухожилия, тогда пальцы разогнутся. Но ведь после операции они больше не согнутся! Вот уже много лет ладони согнуты в кулак. Кто поможет советом, даст рецепт? Как избавиться от такой напасти? Одна надежда на вас.

Адрес: Житеневу Д.С., 659315, Алтайский край, г. Бийск, ул. Воинов-интернационалистов, д. 85, кв. 67. Тел. 8-3854-25-17-57

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Мне 26 лет, диагноз хронический панкреатит. Боли меня не беспокоят, только тошнота. Чем я только не лечилась, но тошнота так и остается! Прошу откликнуться людей, столкнувшихся с таким недугом.

Адрес: Власенковой Л.В., 392024, г. Тамбов, ул. Карла Маркса, д. 444, кв. 179

УКУСИЛ КЛЕЩ

Год назад меня укусил клещ, и теперь поражены суставы, сильные головные боли и боли в позвоночнике. Прошла несколько курсов лечения антибиотиками, но они не помогают. Диагноз болезнь Лайма (клещевой боррелиоз). Мне 29 лет. Очень прошу отозваться добрых людей и знающих специалистов.

Адрес: Нуйкиной Ларисе Ивановне, 664057, г. Иркутск, пр. Жукова, д. 116, кв. 46. Тел.: (3952)35-62-99 (дом.), 8-964-808-21-59 (сот.)

В ОПЕРАЦИИ ОТКАЗАНО

Маме поставили диагноз рак левого легкого. Врачи оперировать отказываются из-за очень слабого сердца, ей 72 года. Остается последняя надежда на ваши письма и вашу помощь.

Адрес: Левченко Алексею Михайловичу, 353831, Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст. Новомышастовская, ул. Краснолесская, д. 20

КАК СПАСТИ ДОЧКУ?

У меня очень больна дочь, ей 43 года, диагноз рак молочной железы, операции не подлежит. За 2 года сделали 20 курсов химиотерапии и облучения. Сейчас под мышкой стало очень жестко, и часть груди жесткая. Похоже на абсцесс, но еще в этом же месте вышло мягкое уплотнение, и оно немного сочится. Если у кого-нибудь было что-то подобное, помогите советом или народными средствами. Ради Бога не откажите в просьбе! Дай вам Бог всем здоровья.

Адрес: Пузаковой А.М., 446031, Самарская обл., г. Сызрань, пр. 50 лет Октября, д. 59, кв. 63

ПОМОГИТЕ БРАТУ!

Люди добрые, помогите моему брату. У него на голове базалиома гноится, кровоточит – рак кожи. Врачи отказываются его лечить, а он глухонемой, инвалид 2-й группы. И еще у него аденома предстательной железы. Очень прошу, пожалуйста, помогите моему брату.

Адрес: Носову Анатолию Ивановичу, 100125, Узбекистан, г. Ташкент, М. Улугбекский р-н, массив Ялангач, д. 27, кв. 39

БОЮСЬ ОСТАТЬСЯ БЕЗ НОГ

Живу в отчаянии и страхе. На протяжении 20 лет болею сахарным диабетом. Принимала сахаропонижающие таблетки и капельницы, а в последний год врач назначил инсулин. Год назад появилась трофическая язва на левой ноге. Чем только не лечилась, но в итоге ампутировали левую ногу выше колена на 20 см. После больницы на правой ноге, на ступне, появились два пятна, которые через месяц превратились в язвы. Врач говорит, что правую ногу надо тоже ампутировать. Я в шоке. Как жить без ног? Сейчас-то я еще могу что-то поделать дома... Мне 70 лет. Может, кто и вылечил язвы при сахарном диабете? Помогите сохранить правую ногу!

Адрес: Кузнецовой Людмиле Дмитриевне, 071407, Казахстан, ВКО, г. Семей, 35-й квартал, д. 13, кв. 56. Тел. 64-04-30

ТЕРЯЮ ЗРЕНИЕ

В 27 лет у меня в левом глазу отслоение сетчатки. Раньше на глаза не жаловался, сейчас один глаз ничего не видит. В больнице лежал 2 раза, ничего не помогло. Если кто-нибудь сталкивался с такой болезнью, прошу откликнуться. Иногда в середине правого глаза черная точка, которая на время расширяется. Это хорошо или плохо? Очень жду вашей помощи.

Адрес: Джамалутдинову Багаутдину, 368831, Дагестан, г. Кизляр, ул. Северная. 18. Тел. (сот.): 8-928-831-85-95, 8-928-675-33-70

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Мужу 56 лет, у него рак предстательной железы. Врачи говорят, что болен уже давно. Есть метастазы в костях. Люди добрые, отзовитесь, поделитесь опытом, если кто сталкивался с такой ситуацией! Дай вам Бог здоровья! Будем ждать рецепта.

Адрес: Немировской Валентине Ивановне, 143409, Московская обл., г. Красногорск, ул. Братьев Горожанкиных, д. 28, кв. 18

ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ

Мне 60 лет. На левой груди появился один узелок, затем другой. И года 3 они меня вообще не беспокоили, но в этом году стали увеличиваться. Затвердели и покраснели, в них появились ранки, которые не поддаются заживлению. Стала ощущать сильную боль в груди. На операцию боюсь идти. Люди добрые, прошу откликнуться тех, кто сталкивался с этим заболеванием и знает народные средства. Очень хочется жить, хотя жизнь и тяжелая. Жду вашей помощи.

Адрес: Савченко Ирине Николаевне, 644123, г. Омск, ул. Крупской, д. 27, кв. 154

ОТ ЛЕКАРСТВ УЖЕ АЛЛЕРГИЯ

Болею много лет и долечилась до того, что уже от лекарств аллергия, а болячки прогрессируют, и уже не могу даже ходить. Вот такие заболевания: коксартроз тазобедренного сустава (нога совсем не ходит, страшно болит), болезнь Паркинсона, гипертония, аритмия, ИБС, стенокардия, холецистит, катаракта обоих глаз, остеохондроз распространенный с корешковым синдромом и многие другие болячки. Если кто знает, как лечить такие болячки, пожалуйста, отзовитесь, помогите, уже нет терпения. Надеюсь, мир не без добрых людей.

Адрес: Пензуровой Алле Захаровне, 347040, Ростовская обл., Белокалитвенский р-н, г. Белая Калитва, ул. Пугачева, 4

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

У меня большая просьба: помогите рецептами от синдрома раздраженного толстого кишечника! Очень надеюсь на ваши советы.

Адрес: Повесину А.В., 456789, Челябинская обл., г. Озерск, б-р Гайдара, д. 6, кв. 50

БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

В 2000 году мне поставили диагноз болезнь Меньера, двустороннее поражение. Частые изнуряющие приступы головокружения. Это заболевание внутреннего уха до конца не изучено. Откликнитесь, кто знает какие-либо средства лечения или хотя бы улучшения состояния.

Адрес: Святохе Татьяне Сергеевне, 445044, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ворошилова, д. 11, кв. 205

ПРОШУ СОВЕТА

У меня серьезные проблемы с кишечником. Диагноз такой: атрофический гастрит, дисбактериоз, кандидоз, спастический колит, сниженный иммунитет. Помогите советом, рецептом!

Адрес: Цаболовой Т.В., 362027, Алания, г. Владикавказ, ул. Маркуса, 65

ПОМОГИТЕ ВЫЛЕЧИТЬ МИАСТЕНИЮ!

Пожалуйста, помогите, если кто знает, как вылечить миастению народными средствами. Прошу откликнуться добрых людей, народных целителей и травников. Буду очень благодарна.

Адрес: Боковой Татьяне Кузьминичне, 194021, г. Санкт-Петербург, ул. М. Тореза, д. 26, кв. 146

ТРИ ГОДА В ИНВАЛИДНОМ КРЕСЛЕ

Уже 3 года сижу в инвалидном кресле, год назад мне дали 1-ю группу инвалидности. Никакие лекарства и процедуры не помогают. Ноги постоянно дергает и тянет, часто становится плохо. После операции беда с позвоночником (остеохондроз, деформирующий спондилез, протрузия межпозвонковых дисков и др.), атрофия спинного мозга. Если кто-то сталкивался с такой болезнью и смог вылечиться, прошу, помогите. Дай Бог вам здоровья!

Адрес: Будко Ганне Егоровне, 39350, Украина, Полтавская обл., Новосанжарский р-н, с. Дудкин Гай. Тел. 8-066-910-79-74

ГРЫЖА И ОСТЕОПОРОЗ

Мне 51 год, 3 года назад начала беспокоить пупочная грыжа. А не так давно столкнулась еще и с таким заболеванием, как остеопороз. Помогите преодолеть эти болезни, буду рада любым рецептам!

Адрес: Пащенко Надежде Григорьевне, 99058, Украина, Республика Крым, г. Севастополь, а/я 115

ПОЛИП И МАСТОПАТИЯ

Мне 22 года, у меня обнаружили полип в желчном пузыре 3 на 6 мм, за год он не увеличился. Операцию делать боюсь, организм очень слабый. До этого сильно болела целый год, были маточные кровотечения. Постоянно лежала в больнице с диагнозом эндометрит, аднексит, киста яичников и др. Отравили организм антибиотиками. От таблеток падало давление (было 70 на 60), сердце сильно болело и стучало. Так что операцию могу не перенести. Еще у меня мастопатия, лекарства не помогают. Устала от болезней, уже в депрессии. Вся надежда на вас. Помогите, пожалуйста, вылечить полип в желчном пузыре и мастопатию.

Адрес: Лисиной Евгении Александровне, 665727, Иркутская обл., г. Братск, ул. Муханова, д. 50, кв. 73

ХОЧУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАБЛЕТОК

В 2001 году получил травму головы, перенес 2 операции, пластику черепа. Сейчас меня беспокоят сосуды головного мозга, внутричерепное и внутриглазное давление, перепады артериального давления в сторону понижения, метеочувствительность (из-за резко-континентального климата). Пропал сон, принимаю транквилизаторы, противосудорожные и сосудистые препараты. Хотел бы постепенно избавиться от таблеточной зависимости, перейти на народные методы лечения (если они, конечно, есть). Прошу откликнуться тех, у кого есть опыт лечения.

Адрес: Касымову Алмату, 110300, Казахстан, Костанайская обл., г. Аркалык, пос. Новый, ул. Целинная, д. 20. Тел. 8-71430-7-15-32

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОПЕРАЦИИ?

У моего сына геморрой, и он скрывал от меня! Ему назначена операция. Это страшно. Знаю, что есть способы лечения травами, но не знаю, какие. У сына температура все время повышенная. Говорит, что простудился, – не верю. Думаю, от воспалительного процесса, геморроя. Подскажите, пожалуйста, как его вылечить.

Адрес: Молчановой Зое Васильевне, 191015, г. Санкт-Петербург, а/я 84

ГРАНУЛЕМА И ДИАБЕТ

Мне 57 лет, работаю кассиром, продаю билеты на автобусы. Три года назад на руках и локтях появились красные бляшки, начали размножаться. Лежала в больнице, признали гранулему. От чего и что это за болезнь, не объяснили. Руки уже сплошь красные, хожу с длинным рукавом и в брюках. Мази не помогают. Может, добрые люди подскажут, чем лечить гранулему? И еще обнаружили диабет 2-го типа. Прошу помочь мне.

Адрес: Никифоровой В.Н., 142900, Московская обл., г. Кашира-2, ул. Вахрушева, д. 16, корп. 3, кв. 60

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №19 (178)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрироеана Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массоеых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 16.09.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 635 000 экз.
Заказ № ТД-3338 Цена свободная